A

1121

Nachdruck und Übersetzungen
in fremde Sprachen verboten!

Chrut und Uchrut

Praktisches Heilkräuterbüchlein

von

Joh. Künzle, Kräuterpfarrer, Zizers
bei Chur (Schweiz)

Neueste, illustrierte und verbesserte Auflage
985000 - 990000

1959

Verlag
Kräuterpfarrer Künzle AG, Locarno-Minusio

PBB02
Redemptoristen
Grenzgebiete
der Wissenschaft
Österr. Provinz
1988, 2049
(b 2428)

Gesamtherstellung: Rombach & Co GmbH

Warum ich dieses Büchlein schrieb

Vor Jahren veröffentlichte ich verschiedene Abhandlungen über Kräuter im „Sarganserländer"; nebst dem hielt ich da und dort den Leuten Vorträge über die alten Hausmittel; von allen Seiten drängte man mich, das Beste in einem Schriftchen herauszugeben. Wohl existierten eine Menge Kräuterbücher, allein die meisten sind zu umfangreich und zu teuer, einzelne zu wenig praktisch oder benennen die Pflanzen ausschließlich mit hochdeutschen Ausdrücken, während bei uns oft andere Namen gebräuchlich sind.

Wenn man mir zuruft: *Schuster bleib beim Leisten*, die Kräuterkunde sei Ärztesache und gehe den Pfarrer nichts an, so kann ich erwidern, daß ich gerade wieder einen Leist aus dem Dunkel herausgezogen habe, auf dem in früheren Zeiten fast alle Landpfarrer gearbeitet haben. Im Mittelalter war jeder Pfarrer etwa Mediziner; jedes Kloster hatte einen Mönch, der sich mit der Kräutermedizin befassen mußte; ja sogar Bischöfe scheuten sich nicht, Kräuterbücher herauszugeben. Somit arbeite ich nicht auf gestohlenem Grunde, sondern auf einem alten Erbteil.

Viele *Ärzte* verweisen zudem die Leute immer auf *Hausmittel*. Ist's nicht gut, wenn ich da den Leuten den Gebrauch dieser Hausmittel neuerdings zeige? Der Ärzteberuf leidet darunter nicht, denn in das ganze große Gebiet der Chirurgie und der Serumbehandlung greife ich nicht ein.

Überdies haben manche Ortschaften 2 bis 3 Stunden und noch mehr zum Arzte, und im Wintersturm ist's oft fast unmöglich, den Doktor herbeizuholen; in manchen Fällen, wie Kolik, Blutvergiftung usw., ist das Übel bis zum Eintreffen des Arztes unheilbar geworden; etwas Kräuterkenntnis kann da manchem das Leben retten. Weit entfernt also, Konkurrent der Ärzte zu sein oder gar Gegner, bin ich deren Ministrant.

Die Kräuterkunde ist viel älter als die heutige chemische Medizin; sie geht bis hinunter zur Wiege der Menschheit. Selbst den Tieren hat der Schöpfer einen Instinkt gegeben, der sie bei Krankheiten zu gewissen Pflanzen hintreibt. Hund und Katze nehmen Zuflucht zum Schließgras oder Knäuelgras, die Mäuse legen sich einen Vorrat an von Pfefferminzwurzeln, die roten Ameisen pflanzen überall auf ihren Wohnungen den Thymian, verwundete Gemsen wälzen sich auf Alpenwegerich usw. Soll der Mensch allein ganz unbehilflich dastehen und zuerst zehn Jahre studieren müssen, bis er sich helfen kann? Unser Büchlein zeigt, daß der Herrgott dem Menschen die besten Heilkräuter in den Weg gelegt hat, vor die Hausflur, in den Garten als unvertilgbares Unkraut, in die nahe Wiese, in den Berg und Wald.

Dem Volke zu helfen ist eine *christlich-soziale* Tat; mögen daher alle jene, denen das Wohl des Volkes am Herzen liegt und die dazu Zeit und Gelegenheit haben, die alte, vergessene Kräuterkunde studieren und den Leidenden schnelle, wohlfeile, unschädliche Hausmittel reichen. Es gibt dann immer noch Fälle genug, wo diese nicht mehr ausreichen und der Arzt geholt werden muß, der mit allen modernen Hilfsmitteln ausgerüstet ist.

Sollte mich jemand auf nützliche und einfache Mittel aufmerksam machen, werde ich solche gern bei einer Neuauflage dieses Schriftchens verwerten.

Damit Gott befohlen!

Wangs bei Sargans, im Oktober 1911. Johann Künzle, Pfarrer

Zu den weiteren Auflagen

Wie sehr das Büchlein im Bedürfnis des Volkes lag, das zeigte seine Verbreitung, die es in kürzester Zeit erfuhr. Neue Auflagen wurden gedruckt, immer wieder wurde verbessert und bereichert. Zahlreiche Übersetzungen erfolgten, so in Französisch, Italienisch, Englisch und Rätoromanisch. In der Schweiz ist das Büchlein neben der Bibel das verbreitetste und das einzige Werk eines Schweizers, das diese Auflagenziffern erreichen konnte. Auch Apotheker, welche sich anfangs der Kräuterheilkunde gegenüber neutral verhielten, haben deren Berechtigung anerkannt. Von berühmten Ärzten sind inzwischen Werke über die Kräuterheilkunde erschienen.

Die Neuauflage steht unter dem Schutze dessen, der die Natur, den Himmel, das ganze Weltall erschaffen hat.

Zizers, im Oktober 1942.

Johann Künzle, Pfarrer

Etwas für die Herren Professoren

Mein ganzes Leben werde ich dem hochw. *Pater Ludwig,* ehemals Botanik-Professor in *Einsiedeln,* jetzt verstorbenem Jubelgreis, dankbar sein dafür, daß er uns bei den Nachmittagsspaziergängen alle ihm vorgezeigten Pflanzen genau erklärt hat. Das hat mir fürs praktische Leben mehr genützt als Homer und Virgil, denn diese lieben Pflanzen fand ich immer überall wieder; als später Pfarrer Kneipp auf die Heilkraft der Kräuter aufmerksam machte, war es mir ein leichtes, selbe zu finden.

Würden die Herren Reallehrer und überhaupt die Botanikprofessoren der Mittelschulen, statt nur die vorgeschriebenen langweiligen und bald vergessenen Allgemeinheiten zu behandeln, auch die Heilkräuter zeigen und sammeln lassen, so würden sie große Wohltäter ganzer Gemeinden werden, und aus dem dürren Bakel würde ein grüner Baum mit heilsamen Früchten. Das wäre echt soziale, caritative und christliche Arbeit und würde den Lehrer mehr adeln als ein Doktortitel und seiner Schule Ansehen und Beliebtheit verschaffen.

Gottlob dämmert es auch in diesen Kreisen. Im Kanton Wallis ist „Der junge Botanist" obligatorisch in den Volksschulen; mehrere Gymnasien machen ausdrücklich auf die Heilkräuter aufmerksam, wie Einsiedeln und Stans; auch viele Töchterinstitute, wie „Stella maris" in Rorschach, legen Heilkräuterherbarien an; selbst Primarschulen, wie in Marbach und Rebstein, führen die Schüler ein in die Kenntnis der Heilkräuter.

Dabei hat sich gewisser Kreise die Furcht bemächtigt, *es könnten nun die Heilkräuter ausgerottet werden;* man vergißt, daß das Vieh alljährlich die Alpen abgraset und dadurch die Kräuter nicht ausgerottet werden, sondern nur dichter erscheinen. Selbst die ausdauernden Wurzeln, wie Meisterwurz und Benediktskraut, weisen dieselbe Erscheinung auf, da es ja sehr selten gelingt, die *ganze* Wurzel zu kriegen und die zurückgebliebenen Schosse immer wieder neu austreiben.

Worterklärung für Nichtschweizer

Busli	= Rind
Chäslichrut	= Käsmalve (Malva neglecta)
Chib	= Zank
Forre	= Föhre
Gütterli	= Fläschchen
Kirchelöchli	= Friedhof
kluppet	= geklemmt
Kries	= Zweig von Nadelhölzern
Reckolder	= Wacholder
ring	= leicht
Rottanne	= Fichte
rucher Cholderi	= roher Polterer
Ruden und Rufen	= blutig-eitrige Borken
strodeln	= sieden
Täubi	= Zorn
Trömer	= Ausläufer
Zaine	= großer, runder, offener Korb

Arnika — Arnica montana

Gebraucht wird die ganze Pflanze, vorzüglich die Blume, als Tinktur bei Verstauchungen, Verrenkungen und Anschwellungen, die davon herrühren.

Innerlich wird Arnika selten gebraucht wegen ihrer zu großen Schärfe. Bei offenen Wunden muß diese Tinktur so mit Wasser verdünnt werden, daß man 3 Eßlöffel voll nimmt auf einen Liter Wasser; bei Verstauchungen dagegen kann man sie unvermischt nehmen.

Gedeiht in den Vor- und Hochalpen. — *Blüht* Juni und Juli. — *Bereitung der Tinktur.* Ganz saubere Arnikablüten werden in Spiritus angesetzt und 10 Tage an die Sonne gestellt oder sonst an die Wärme, durchgeseiht, in Flaschen gegossen und verkorkt.

Augentrost — Euphrasia officinalis

Gebraucht wird das ganze Kraut zur Stärkung der Augen. Die Alten sotten ihn in Wein und tranken denselben vor dem Schlafengehen.

Pfarrer Kneipp empfiehlt Wasserabsud mit Augentrost, um damit fleißig die Augen zu waschen. Viele Bauern werfen dies Kraut in Masse beim Mosten oder Torkeln in die Stande, lassen es mit dem Getränk vergären und trinken das Jahr hindurch davon. Pfarrer Kneipp empfiehlt das Kräutlein auch für den Magen.

Erscheint in 19 verschiedenen Arten, deren die alpinen die kräftigsten sind. *Blütezeit:* August und September.

Bärlauch — Allium ursinum

In fast allen Bergkantonen und Bergländern gedeiht der Bärlauch wild in Masse, wird nach dem Romanischen genannt „Rämschelen", schmeckt wie Knoblauch, hat Blätter wie die Zeitlose im Frühling, aber total andern Geruch. Den Namen „Bärlauch" gaben ihm die Alten, weil sie sahen, daß die Bären, nach langem Winterschlaf noch schwach und abgemagert, massenhaft dies Kraut verzehrten und bald wieder die alte Stärke gewannen.

Man zerschneidet den Bärlauch wie Schnittlauch und wirft ihn massenhaft in die Suppe; viele essen ihn und bereiten ihn genau wie Salat. Er reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verhockte Stoffe aus, macht gesundes Blut und vertreibt und tötet giftige Stoffe. Im Juni stirbt er ab und ist bald verschwunden.

Kinder und ungeschickte Leute schicke man niemals aus, um Rämschelen zu sammeln, da sie leicht die giftige und todbringende Zeitlose heimbringen könnten. Der Geschmack der Rämschelen ist für unkundige Leute das

sicherste Kennzeichen, da diese Pflanze ganz gewaltig knobläuchelt, was bei der Zeitlose nicht der Fall ist.

Ewig kränkelnde Leute, Leute mit Flechten und Aißen, Mehlgesichter und Rheumatische, sollten den Bärlauch verehren wir Gold, ebenso Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln.

Bibernelle — Pimpinella saxifraga

ist eine 30—60 Zentimeter hohe Wiesenpflanze, ähnlich dem Kümmi, blüht rötlich, die Wurzel riecht wie ein Geißbock, heißt darum auch Bockwurz, französisch boucage.

Man findet sie vom Mai an vom Tal bis in die Hochalpen; man gebraucht die Wurzel, die man fein zerschneidet, dörrt und in der Kaffeemühle zu Pulver macht. Das Pulver kann dann beliebig in Kaffee, Milch, Wein, Most, Wasser genossen werden.

Bibernell ist gewalttätig wie ein Russe und verjagt verhockte und eiternde Stoffe aus Kehlkopf, Lunge, Magen, Gedärmen, heilt *Heiserkeit* (in Wein gesotten, gegurgelt und getrunken) in einer Stunde, daher für Redner unschätzbar, entfernt Darmkatarrh und Lungenkatarrh; mit Essig bereitet, entfernt sie *wildes Fleisch* und Eiter und heilt schnell die Wunden.

Wenn die Indianer in Dakota jemandem recht große Freundschaft erweisen wollen, schenken sie ihm eine Handvoll der dort seltenen Bibernellen.

Aus dem Bibernell-Pulver haben wir ein Bibernell-Bonbon fabriziert, das bei Heiserkeit, Husten, Katarrh, Lungen- und Magenverschleimung sehr gute Dienste leistet.

Die Birke — Betula alba

unterscheidet sich von der Espe durch ihren weißen Stamm, indes die Espe graue Rinde trägt; die Blätter sind bei beiden Bäumen gleich und spielen beim leisesten Windhauch. Der Birke wird jedoch größere Heilkraft zugeschrieben.

Der Tee der Blätter wird bereitet, indem man heißes Wasser aufgießt, bedeckt 1—2 Stunden stehenläßt, dann abgießt und tassenweise einige Male davon trinkt, mit oder ohne Zucker. Dieser Tee wird sehr gerühmt gegen *Gicht* und *Wassersucht*, ist stark *urintreibend*. Im Frühling wird die Birke angebohrt und liefert den *Birkensaft*. Um diesen vor Gärung zu schützen, legt man in jede Flasche 4—6 Gewürznelken (Nägeli). Dieser dient zu obigen Zwecken, hilft bei *Ausschlägen* und *Würmern*, hilft oft bei *Kolik, Stein-* und *Nierenschmerzen*.

Die Brennessel — Urtica dioica und urens

hat zwei Arten, die große und die kleine, die in ihrer Wirkung gleich sind.

Sie gleicht einem „ruchen Cholderi", der ein gutes Herz hat und im Notfall dem Nachbar das Leben retten würde mit Aufopferung des seinigen.

Warum hat der liebe Gott dieser Pflanze das Feuer gegeben? *Erstens,* damit man sie kenne; ich habe viele Stadtleute getroffen, die außer der Brennessel keine einzige Pflanze kennen, „'s ist wöhrli so", aber dafür in Spitzen, Fransen, Korsetten und Parfümerien bewandert sind. *Zweitens,* damit sie nicht von den Tierlein ausgetilgt werde, denn vom jungen Busli bis zum letzten Schneck würde alles an ihr „gnagen" und zehren, weil sie ihnen vorkommen würde wie feinste Schokolade. Das Feuer ist eben eine Verbotstafel, die jede Geiß lesen kann.

Verwendung findet alles an dieser Pflanze, von der Wurzel bis zum Samen. Die *Wurzel,* mit Essig gesotten, ist weitaus das beste Mittel für Haarwuchs. Das Kraut reinigt Lunge, Magen, Gedärme und wirkt bei längerem Gebrauch günstig auf alle *Magen-* und *Darmgeschwüre.* Wird mit Wegerich und Wacholder und Thymian bereitet (tüchtig gesotten) und warm getrunken (öfters im Tag einen Schluck).

Fürs *Vieh* ist die Brennessel nebst dem Wacholder Heilmittel Nr. 1; gedörrt fressen es die Tiere sehr gern; es reinigt Magen und Gedärme von allen verhockten Stoffen. *Grün gekocht* ist es ein ausgezeichnetes Mittel, die Schweine stets gesund zu erhalten.

Die *äußere Anwendung* der Brennessel ist gar nicht beliebt; ich kenne jedoch Leute, die bei eintretendem Rheumatismus die schmerzenden Stellen mit Nesseln tüchtig geißeln und dann jedesmal Ruhe bekommen. Seit alters her kennt und schätzt man die Brennessel als natürliches Mittel zur Erfrischung und Belebung der Kopfhaut bei Schuppen und Haarausfall. In dem Haarwasser „Luri" kommt diese Wirkung der Brennessel besonders zur Geltung.

Die Brennessel ist ein Bild der empfindlichen, reizbaren Menschen und muß daher wie diese mit Glacéhandschuhen angerührt werden.

Die jungen Blätter der Brennessel geben eine ausgezeichnete Nahrung; sie werden bereitet wie Spinat; ich esse dieses Gericht mit Vorliebe in der Zeit vom Mai bis in den Sommer hinein und tische es meinen Gästen auf, die es mit Appetit genießen.

Der Enzian — Gentiana lutea und punctata

Herbst für Herbst steigen die Enziangräber in die Alpen hinauf und graben die Wurzeln des stattlichen gelben und punktierten Enzians. Aus diesen brennen sie nach vorgehender Vergärung den berühmten Enziangeist. Leidest Du an Magendruck, Kolik, Magen- und Darmkrämpfen, ist dir sterbensübel und beklommen, nimm ein Gläschen Enziangeist, er wird dir helfen.

Lassen wir die Enzianwurzel etliche Tage in Weingeist stehen, erhalten wir die Enziantinktur. Diese ist, im Gegensatz zum Enziangeist, bitter wie die Hölle, hilft aber gut bei Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Nervosität und Fieber.

Erdbeere — Fragaria

Von allen Erdbeerarten ist die wildwachsende die beste, jedoch sind die kultivierten Sorten auch nicht zu verschmähen, besonders die Monatserdbeeren. Die Beeren enthalten viel Natrium und Kieselsäure und atmen überaus angenehmen Geruch aus. Die Beeren sind kühlend und kältend und sollen darum *nie* am Schluß der Mahlzeit genossen werden, weil sie die Verdauung behindern, oder dann mit Rotwein. Längerer Genuß mit etwas Wein beseitigt Rheumatismen und Gicht. Die Blätter geben einen schmackhaften Tee.

Die Alten sahen im Dreiblatt der Erdbeere eine Erinnerung an die Hl. Dreifaltigkeit, in der blutroten, zur Erde geneigten Frucht ein Sinnbild der Blutstropfen Christi, in der Fünfzahl der Blütenblätter ein Andenken an die hl. fünf Wunden.

Farne

Welches ist das beste Bett für Leute, die an *Krämpfen, Gliederweh, Rheumatismus,* rheumatischem Zahnweh, rheumatischem Kopfweh leiden? *Ein Sack, gefüllt mit gedörrtem Farnkraut.* Der Farn zieht alle diese Dinge an und aus und gibt den Leidenden die vollste Ruhe. Zudem fliehen Flöhe und Wanzen ein solches Bett meilenweit, ziehen sofort aus, ohne nur je zurückzuschauen, und lassen sich durch keine Annehmlichkeit bewegen, zurückzukehren, solange der Farnsack dort ist.

Sattler täten somit gut, die Matratzen mit Farnkraut zu stopfen, anstatt mit Seegras, und würden dabei noch ein gutes Geschäft machen.

Die große *Farnwurzel* (wird bis 2 Kilo schwer) hat geradezu eine staunenerregende, fast ans Wunderbare grenzende Wirkung gegen oben genannte Leiden. Fußbäder in dieser Wurzel, 8—14 Tage lang angewendet, heilen die schwersten krampfartigen und gichtigen Leiden. Noch wirksamer sind Vollbäder aus dieser Wurzel und heilen ganz veraltete Leiden. Die große Farnwurzel, mit *Essig gesotten* und so eingerieben, vertreibt jede Art *Kröpfe,* rheumatische Steifheit usw.

So ist denn der verachtete Farn, den man als Streue gebraucht, ein großes, herrliches Geschenk Gottes für die leidende Menschheit.

Farnwurzel, mit Essig gesotten und zu Umschlägen gebraucht, heilt den *Brand* an den Füßen, selbst wenn die Füße schon blau und schwarz angelaufen sind.

Farnkraut in den Schuhen nimmt die Müdigkeit und gibt *warme Füße.*

Bei plötzlich eingetretenem *Rheumatismus, Hexenschuß,* Gelenkrheumatismus, Ischias, Gliedsucht, Gleichsucht hole man sofort einen rechten Wisch *grüner* Farnblätter und lege sie an die schmerzende Stelle; anfangs wird der Schmerz größer, dann aber verschwindet er gänzlich.

Bei Fuß- und Wadenkrämpfen hilft ein einziges Blatt, umgebunden, sofort. Wo die *Schwerhörigkeit* von Verkältung und Zug herrührt, mithin rheumatisch ist, soll man das Kopfkissen mit grünen Farnblättern vollstopfen und darauf schlafen, worauf das Gehör allmählich wiederkommt. Noch besser ist Farnsamen, den man in ganz kleine Säcklein legt, die man ins Ohr stopft. Der Samen ist auf der unteren Seite der Farnblätter zu sehen in ganzen Reihen schwarzer Punkte und fällt ab bei der Reife als feiner, schwarzer Staub. Farnkraut ist aber auch in dürrem Zustande wirksam.

Die Heilkraft der Farnwurzel ist in dem nach meinen Anweisungen hergestellten Einreibungsmittel „Filix" besonders zur Geltung gebracht worden und dieses Präparat kann daher bestens empfohlen werden.

Ähnliche Kraft gegen Krämpfe und Krampfbeine wie der Farn besitzen auch die *Waldmoose,* besonders der *Bärlapp* (Lycopodium), der meterlange „Trömer" treibt. Er wird gesotten und zu Fußbädern genommen. Wird der Kopf in diesem Wasser gewaschen, so verschwinden *Läuse und Ungeziefer* bei Menschen und Vieh. — Leute, die weite Fußreisen machen, verlieren alle Müdigkeit, wenn sie Farnblätter in die Schuhe stecken und die Taschen damit füllen. —

Jene Art *Kopfweh,* die nicht von Verstopfung oder Magenschwäche herrührt, sondern reines Nervenkopfweh ist, verschwindet nach Farnfußbädern. Ja, sehr oft vergehen nach solchen Bädern *Zahnweh* und *Augenleiden,* indem der Farn solche nach unten und dort hinauszieht.

Das Frauenmänteli — Alchemilla vulgaris

oder Taumänteli, Mäntelichrut, Muettergottesmänteli, Frauehilf, Aller Fraue Heil, Sinnau

Schon der Name zeigt einen Teil der Heilkraft dieses Krautes an. Es gedeiht allenthalben an der Schattenseite, an Bächen, etwas feuchten Wiesen, besonders auf den Bergen bis an die Schneegrenze.

Es hat eine vornehme, hochadelige Schwester: das *Silbermänteli* (Alchemilla alpina), das dieselben Eigenschaften in noch stärkerem Grade besitzt; dieses gedeiht jedoch nur in der Alpenregion und ist erkennbar an seinem Silberglanz.

Die Alten kannten die Heilkraft dieser Pflanze ganz wohl und gaben ihr den Namen Alchemilla (Zauberkraut).

Das Frauenmänteli, *gut gesotten* und warm getrunken, benimmt rasch alles Weh aus dem Kopf, heilt in wenigen Stunden *Schnupfen, Augenentzündung,* öfters auch *Kopfweh, Zahnweh* (den Mund gurgeln!).

Bei plötzlich eingetretenem *Rheumatismus, Hexenschuß,* Gelenkrheumatismus, Ischias, Gliedsucht, Gleichsucht hole man sofort einen rechten Wisch *grüner* Farnblätter und lege sie an die schmerzende Stelle; anfangs wird der Schmerz größer, dann aber verschwindet er gänzlich.

Bei Fuß- und Wadenkrämpfen hilft ein einziges Blatt, umgebunden, sofort. Wo die *Schwerhörigkeit* von Verkältung und Zug herrührt, mithin rheumatisch ist, soll man das Kopfkissen mit grünen Farnblättern vollstopfen und darauf schlafen, worauf das Gehör allmählich wiederkommt. Noch besser ist Farnsamen, den man in ganz kleine Säcklein legt, die man ins Ohr stopft. Der Samen ist auf der unteren Seite der Farnblätter zu sehen in ganzen Reihen schwarzer Punkte und fällt ab bei der Reife als feiner, schwarzer Staub. Farnkraut ist aber auch in dürrem Zustande wirksam.

Die Heilkraft der Farnwurzel ist in dem nach meinen Anweisungen hergestellten Einreibungsmittel „Filix" besonders zur Geltung gebracht worden und dieses Präparat kann daher bestens empfohlen werden.

Ähnliche Kraft gegen Krämpfe und Krampfbeine wie der Farn besitzen auch die *Waldmoose,* besonders der *Bärlapp* (Lycopodium), der meterlange „Trömer" treibt. Er wird gesotten und zu Fußbädern genommen. Wird der Kopf in diesem Wasser gewaschen, so verschwinden *Läuse und Ungeziefer* bei Menschen und Vieh. — Leute, die weite Fußreisen machen, verlieren alle Müdigkeit, wenn sie Farnblätter in die Schuhe stecken und die Taschen damit füllen. —

Jene Art *Kopfweh,* die nicht von Verstopfung oder Magenschwäche herrührt, sondern reines Nervenkopfweh ist, verschwindet nach Farnfußbädern. Ja, sehr oft vergehen nach solchen Bädern *Zahnweh* und *Augenleiden,* indem der Farn solche nach unten und dort hinauszieht.

Das Frauenmänteli — Alchemilla vulgaris

oder Taumänteli, Mäntelichrut, Muettergottesmänteli, Frauehilf, Aller Fraue Heil, Sinnau

Schon der Name zeigt einen Teil der Heilkraft dieses Krautes an. Es gedeiht allenthalben an der Schattenseite, an Bächen, etwas feuchten Wiesen, besonders auf den Bergen bis an die Schneegrenze.

Es hat eine vornehme, hochadelige Schwester: das *Silbermänteli* (Alchemilla alpina), das dieselben Eigenschaften in noch stärkerem Grade besitzt; dieses gedeiht jedoch nur in der Alpenregion und ist erkennbar an seinem Silberglanz.

Die Alten kannten die Heilkraft dieser Pflanze ganz wohl und gaben ihr den Namen Alchemilla (Zauberkraut).

Das Frauenmänteli, *gut gesotten* und warm getrunken, benimmt rasch alles Weh aus dem Kopf, heilt in wenigen Stunden *Schnupfen, Augenentzündung,* öfters auch *Kopfweh, Zahnweh* (den Mund gurgeln!).

Ferner hilft es bei allen *Unterleibsentzündungen, Fieber, Brand, Eiterung, Geschwüren und selbst bei Brüchen,* weshalb es den Frauen nicht genugsam empfohlen werden kann. Jede Kindbetterin sollte 8 bis 10 Tage fleißig recht viel von diesem Tee trinken. Manche Kinder hätten noch ihre Mutter und mancher geschlagene Witwer seine Frau, wenn sie diese Gottesgabe gekannt hätten.

Selbstverständlich braucht es bei veralteten Leiden längeren Gebrauch. Manche Bruchoperation bei Kindern und jungen Leuten könnte durch Anwendung des Frauenmänteli vermieden werden. *Zwei Drittel Frauenoperationen* würden bei *frühzeitiger* und längerer Anwendung dieses Heilkrautes gänzlich überflüssig.

Ferner nimmt das Kraut, gesotten und viel getrunken, schnell Fieber und Brand bei allen *inneren Verletzungen,* Rippenbrüchen, Stößen von Holz, Stein, Eisen, bei schwerem Fall. Sehr viele Leute sterben an inneren Verletzungen; dies Kraut nimmt schnell Fieber und Brand und beschleunigt die Heilung; aber in diesem Falle heißt es *viel* trinken, täglich 1 bis 2 Liter, je nach dem Durst. (Zucker beimischen!)

Äußerlich aufgelegt und zerquetscht, heilt das Frauenmänteli *Wunden, Stiche, Schnitte.*

Kinder, die immer schwache Muskeln haben trotz guter Kost, werden stark durch fortgesetzten Gebrauch dieses Tees.

Das Frauenmänteli, als Tee getrunken, heilt die *Diarrhöe* (Durchlauf, Abweichen).

Fürs *Vieh* ist dies Kraut von höchstem Wert; dürr verfüttert, heilt es oft *Durchlauf* und *Kälberlähmung.*

Der Tee vom Frauenmänteli ist lieblich und angenehm; mit Schlüsselblüemli gemischt, geht er über den chinesischen Tee und ist weit gesünder als dieser; er beruhigt die Nerven und gibt gesunden Schlaf und ist ein schnelles Mittel für *Leute, denen oft übel wird.*

Bei Fettleibigkeit und aufgedunsenem Leib, sofern dies nicht von gutem Tisch und Mangel an Bewegung herrührt, hilft bei längerem Gebrauch sicher gut das *Silbermänteli* (Alchemilla alpina).

Sammelt das Frauenmänteli vom Mai bis Juli, dörrt es gut im Schatten und bewahrt es trocken auf!

Welche Heilkraft hat der gütige Schöpfer diesem zierlichen Kraut verliehen!

Der Gaißfuß — Aegopodium podagraria

war schon den alten Griechen bekannt als Heilpflanze. Der griechische Beiname podagraria bedeutet „für Fußgicht". Sie gehört zur Gattung „Unkraut", ist an allen Hecken und Gräben und oft auch in Gärten zu finden und dort fast nicht mehr auszurotten, wird so hoch wie Bärenklaue, hat

viele breite Blätter und viele weiße Würzlein und unangenehmen Geruch. Das Vieh läßt ihn konsequent überall stehen; er heißt auch Baumtropfen, Schattenblatt, ist recht verhaßt. Aber gegen Fußgicht, Hüftweh, Gliedsucht gibt's nicht leicht ein besseres Mittel als den Geißfuß; wegen seines scharfen Geschmackes soll man ihn jedoch nicht bar als Tee trinken, sondern mit Wein sieden, absieben und trinken, womöglich morgens und abends ein Glas voll. Wird der Geißfuß gesotten zu einem Fußbad oder Sitzbad oder Vollbad, so kann man die ganze Pflanze dazu nehmen, grün oder dürr. Giftig ist er nicht, heilt sogar in frischem Zustande Stiche und Schürfungen, wenig zerstoßen aufgelegt, auch Insektenstiche.

Goldrute — Solidago virga aurea

Du findest diese oft meterhohe Staude mit gelben Blüten an abgeholzten Orten, Beerenplätzen, Wegrändern. Den Namen Goldrute verdient sie mit Recht.

Innerlich gebraucht man den Tee mit großem Erfolg bei Krupp, Halsentzündung, Kehlkopfentzündung, Blasenleiden, Nierenentzündung, Abweichen, Schlaflosigkeit; doch soll man bei innerlichem Gebrauche stets die Hälfte Wacholderbeeren beimischen oder Tausendguldenkraut; täglich drei- bis fünfmal eine halbe Tasse.

Äußerlich gebraucht man das aufgeweichte, gedörrte Kraut bei den gleichen Krankheiten zu Umschlägen.

Gleiche, wenn nicht noch stärkere Kraft besitzen die zwei alpinen Verwandten Senecio cordatus und Senecio Fuchsii (Bönere und Heidnisch Wundkraut).

Vier Teile Goldrute und ein Teil Wacholderbeeren (oder Tausendguldenkraut) geben einen guten, ganz unschädlichen *Schlaftrunk* (eine halbe Stunde vor dem Bettgehen).

Habichtskraut — Hieracium pilosella

Leute, die durch starken Blutverlust geschwächt sind, fiebern und frösteln und sterbensschwach sind, erholen sich recht schnell wieder, wenn man ihnen oft in einem dünnen Ei Pulver von *Habichtskraut* eingibt.

Es wächst auf den Alpen auf steinigem Boden; die Blume gleicht an Farbe und Gestalt dem Löwenzahn (Schwiblueme), nur ist sie dünner und hat höheren, blattlosen Stengel und bitteren Geschmack. Das Vieh frißt sie gern und gibt dann recht viel Milch. Es gibt viele Arten, selbst rötliche; alle sind heilsam. Habichtskraut ist auch ganz vorzüglich gegen *Wassersucht* und alle Urinansammlungen.

Auch *in Wein, Suppe oder Milch gesotten,* übt diese herrliche Pflanze ihre Wirkung.

Hauswurz — Sempervivum tectorum

ist allbekannt. Die Blätter wirken gut bei äußerlichem Brand von Gliedern, Augen, der Blättersaft bei Ohrenschmerz, das Auflegen der Blätter bei Bienenstich. Ganz vorzüglich haben sich die Hauswurz und deren verwandte Sedumarten bewährt bei *Greisenbrand.* Wo die Ärzte das Glied für verloren halten und abhauen wollen, heilen fortgesetzte Auflagen von frischer Hauswurz oder *Mauerpfeffer;* der letztere ist ein ganz niederes, immergrünes Kräutlein ohne Blätter, steht aufrecht und dünn, wie ein Stecklein auf Mauern und Steinen, aber in Masse. Wer keines von beiden kennt, frage den Schullehrer oder den Gärtner, der es ganz sicher kennt. Jeder Handelsgärtner besitzt irgendeine Art Sedum. Auch bei brennenden Wunden hilft jede Art Sedum durch bloßes Auflegen. Innerlich werden diese Kräuter selten angewandt, weil sie zu sehr kälten.

Heckenrose — Rosa canina

Die wilde Rose besitzt die schärfsten Dornen unter allen Sträuchern der Heimat und wird deshalb überall in der Nähe von Weideplätzen ausgerottet, damit das Vieh sich nicht daran schädige. Damit rottet man jedoch eine der besten Früchte aus, nämlich die *Hagebutte.* Durch die Vitaminforschung der letzten Jahre wurde nämlich festgelegt, daß in den Hagebutten am meisten Vitamin C enthalten sei, welches ganz bedeutend das Herz stärkt und den ganzen Organismus, so daß vor wenigen Jahren im ganzen Deutschen Reiche die Bepflanzung der Bahndämme mit wilden Rosen angeordnet wurde. Die Hagebutten reinigen überdies Nieren und Blase von Stein und Unrat und heilen den Durchfall. Die Alten sahen in der fünfblätterigen roten Rose eine Erinnerung unseres lieben Heilandes und seiner fünf Wunden und der Dornenkrone, in der weißen Rose dagegen ein Sinnbild seiner schmerzhaften Mutter.

Heublumen

sind gut gegen alle Blutvergiftungen und bei Geschwulsten, die ausgehen müssen.

Besser als zahme Heublumen sind die wilden, die Heublumen der Magerwiesen, der Bergwiesen, die besten vom *Wildheu.*

Wer 20—40erlei Heilkräuter besitzt, mischt einfach diese, dann hat er eine Medizin, die allen Heublumen über ist. Es ist ganz verfehlt, selbe vorher sieben zu wollen; denn der Staub besteht nicht aus Kot, sondern aus den verfallenen, allerreifsten Kräutern.

Sollen die Heublumen ihre ganze Wirkung äußern, müssen sie wenigstens eine Stunde „strodeln".

Johanniskraut — Hypericum perforatum

Das *Johanniskraut* ist 30 bis 50 cm hoch, blüht gelb, jede Blüte hat fünf Blätter. Hierzulande findet man drei Sorten, die sehr gut sind, und eine Sorte, die größte, die nichts taugt und nur in sumpfigen Stellen vorkommt.

Das gute Johanniskraut erkennt man sofort am *Blut*. Wenn du nämlich eine halboffene Blüte zwischen den Fingernägeln zerdrückst, kommt Blut hervor; die unbrauchbare Sorte besitzt kein Blut. Das Johanniskraut findest du an sonnigen Rainen, auf leerstehenden Äckern, auf halbtrockenem Rietboden, im Roßheu, sehr häufig in den bergigen Weiden und auf den Alpen. Letztere sind die kleinsten und besten und besitzen das dunkelste Blut.

Blätter und Blüten des Johanniskrautes, zu Tee bereitet, machen den *Kopf* gering, reinigen den Schleim aus Lunge, Magen, Nieren und Blasen; geht das Wasser rot ab, so nimm diesen Tee, alle Stunden einen Schluck; vielfach hilft er auch bei Blutkrämpfen und Leibschmerzen.

Ganz berühmt ist das *Johannisöl.*

Vielen Verfälschungen ist das Johannisöl aber ausgesetzt. Es gibt Fabrikanten, welche rotgefärbtes, gewöhnliches Öl als sogenanntes Johannisöl in den Handel bringen, solches hat natürlich keinerlei Heilkraft. Die Zubereitung eines wirklich vollwertigen Johannisöls setzt große Erfahrung voraus und ist nur aus frischen Johannisblüten zu gewinnen. Wer also ein wirkliches, nach meinem Rezept hergestelltes Johannisöl zu erhalten wünscht, verlange ausdrücklich *Achilla*-Johannisöl Pfarrer Künzle.

Gebrauch dieses Öles: Es stillet allen *inneren und äußeren Brand bei Mensch und Vieh,* heilt brandige Stellen, wo immer sie sind, nimmt augenblicklich alle Schmerzen bei *Verbrennungen* und *Verbrühungen,* auch bei *Hexenschuß* und rheumatischen Schmerzen durch Einreibung. *Innerlich* heilt es *Kolik;* heilet schnell alle Stich- und Schnittwunden und Schürfungen und sollte daher in keinem Hause fehlen.

Bekommt das kleine artige *Mizi* die „Sucht", so gib ihm ein paarmal Johannisöl ein; hat ein ehrliches, fleißiges *Haushuhn* den Pips oder innern Brand, so daß es herumsteht und den Schwanz hängen läßt, gib ihm Johannisöl ein; du wirst es bald heilen.

Kümmel, Änis, Fenchel, Roßkümmi, Peterli

Sie helfen bei Blähungen, Aufschwellen des Leibes; alle Leute, die immer nur harten Stuhlgang haben und daher Andrang zum Kopf, Kopfweh, Übelkeit nach jedem Essen, sollen zum täglichen Gebrauch zu einem dieser Heilkräuter Zuflucht nehmen. (Auch bewährtes Mittel gegen „Völli" beim Vieh.)

Sie werden als Tee genossen (eine Viertelstunde sieden) oder als Pulver in die warmen Speisen gestreut, auch mit Wein oder Most gesotten.

Viele legen diese Kräuter zerstoßen in guten Tresterbranntwein, lassen sie dort acht Tage liegen und seihen ihn ab. Beim Genusse ist es meist besser, ihn vier- bis fünffach zu verdünnen.

Löwenzahn — Leontodon taraxacum

Jedermann kennt ihn. Im Mai sind die Wiesen weithin leuchtend von den gelben Blumen; die Blätter werden als Salat gegessen samt den Wurzeln. Im Herbst findet sich in der Wurzel viel Zucker. Diese Pflanze reinigt Leber und Nieren, beseitigt Rufen und Ausschläge, säubert das Blut, befördert den Stuhlgang, beseitigt nach längerem Gebrauche sogar Hämorrhoiden, ist sehr beliebt bei Hasen, Kaninchen, Vögeln und Vieh; ist seit Anfang der Schöpfung da und sät sich selbst.

Maßliebchen — Bellis perennis

Gaißblüemli, Marienblüemli

ist das erste Blümlein im Frühling, das letzte im Spätherbst, ist die Freude der Kinder, welche damit Kränzlein flechten, sieht mit seinem freundlichen Blick aus wie ein Engelein. Tee von Blumen und Blättern heilt *innere Wunden* und Brüche, zerstoßen und aufgelegt *äußerliche Wunden* und Schrunden. Der Tee, fleißig getrunken, ist recht gut für Kinder, die *nicht recht gedeihen wollen* und immer mager bleiben, fördert auch *Abgang von Wasser und Stuhl,* heilt oft Ausschläge, Gicht und Darmentzündung. Die Alten sahen in den drei Farben des äußern Blümleins, grün, weiß und rot, ein Sinnbild von Glaube, Hoffnung und Liebe; am innern goldgelben Stern die Herrlichkeit im Himmel. Die Gärtner haben schon gefüllte, rotleuchtende Arten gezogen.

Die Meisterwurz oder Horstrinze — Imperatoria ostruthium

so benannt nach dem griechischen Astranthium, hat ihren Namen von der gewaltigen Heilkraft, mit der die Meister in der Heilkunde sie verwendet haben.

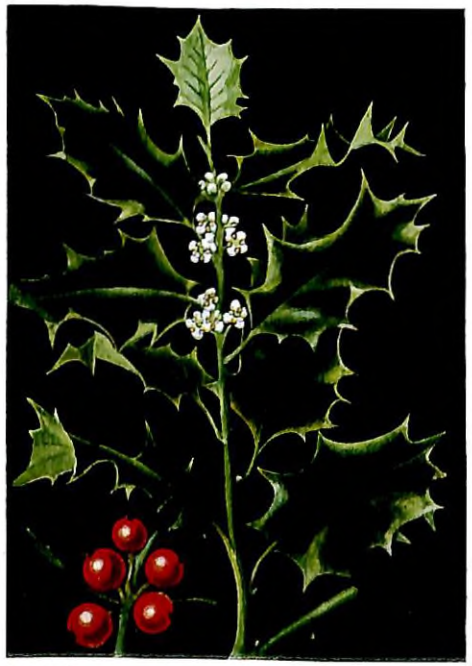
Man verwendet Wurzel, Kraut und Samen; zum Einsammeln der Wurzeln ist im Herbst die rechte Zeit; man findet sie reichlich in fetten Planggen und zwischen den Steinen in den Obersässen unserer Alpen.

Meisterwurz, mit Wein gesotten und genossen, galt bei den Alten als *wirksamstes Gegenmittel gegen eingenommenes Gift* oder gegen *Hundebiß.* Sie löst den Schleim aus der Lunge und ist somit gut für jene, die starken Lungenkatarrh haben.

Meisterwurz, im Mund gekaut, entfernt sehr bald den Schnupfen. Täglich mit Wein getrunken, bringt sie die vom Schlag Betroffenen zurecht, verhindert *Schlagflüsse,* treibt gewaltig den Schweiß und heilt so öfters *Wassersucht,* reinigt den *Magen* von verhocktem Schleim.

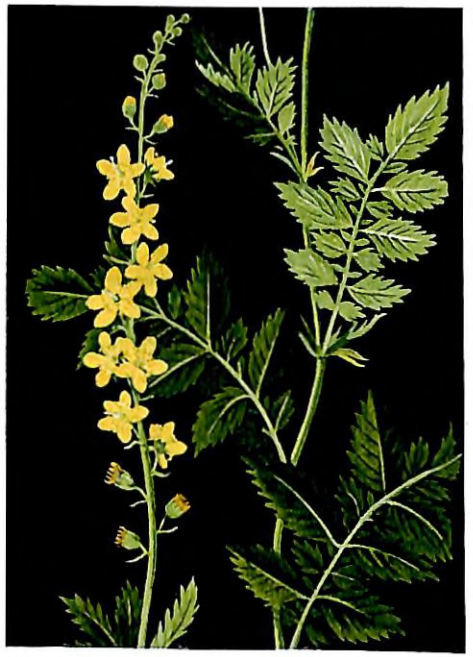
Bitterklee *Menyanthes trifoliata*

Pfefferminze *Mentha piperita*



Stechpalme *Ilex aquifolium*

Königskerze *Verbascum thapsiforme*



Odermennig *Agrimonia Eupatoria*

Dost (wilder Majoran) *Origanum vulgare*

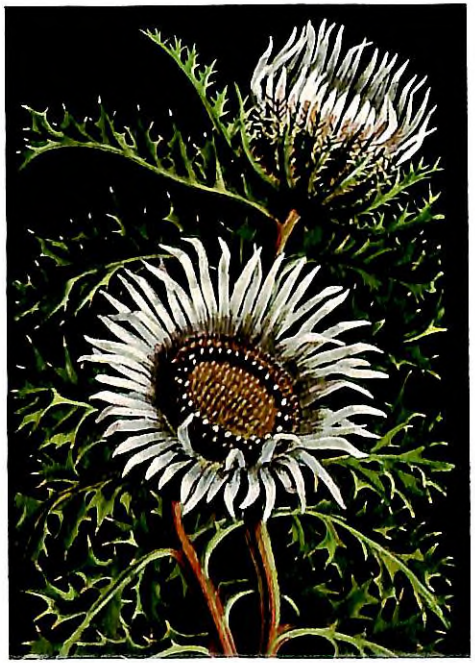
Storchenschnabel *Geranium Rob.*

Rainfarn *Tanacetum vulgare*

Stockrose *Althae rosea*

Bergbenediktenkraut *Sieversia montana (Geum mont.)*

Alant *Inula Helenium*

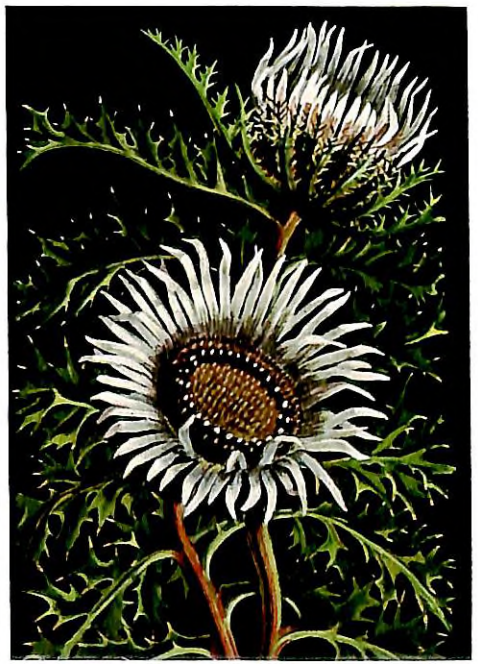


Eberwurz *Carlina acaulis*

Stockrose *Althae rosea*

Bergbenediktenkraut *Sieversia montana (Geum mont.)*

Alant *Inula Helenium*



Eberwurz *Carlina acaulis*

Sie haben alle die Eigenschaft, verhockte Stoffe aufzulösen, kranke Stoffe auszuscheiden, verhockte Gase auszuführen, und werden daher bei Menschen und Vieh angewendet fast bei allen Krankheiten. Überall erhöhen sie die Heilkraft der übrigen Kräuter.

Gegen Kopfweh, Grimmen und Blähen nimm 1—2 Tassen Tee recht warm.

Die Potentillen

deutsch Fingerkräuter, mit ihren leuchtend gelben, meist fünfzähligen Blüten und den gefingerten, zuweilen gefiederten Blättern treffen wir überall an. An Wegrändern und Gräben siehst du oft die gefiederten, unten silberglänzenden Blätter der Potentilla Anserina, bei uns Anserina, Gänsefingerkraut, Chrampfchrut genannt. Die sollte jede Weibsperson kennen; denn es gibt kaum ein besseres Pflänzchen bei Periodenkrämpfen und Blutungen. Die letzten 10 Tage vor der Menstruation täglich 2 Tassen voll der Abkochung getrunken, hat schon vielen geholfen.

In lichten Wäldern, auf Magerwiesen und Weiden treibt die vierblütige Potentilla erecta oder Tormentilla, die Blutwurz, ihre heilkräftigen Wurzeln in den Boden. Das ganze Kraut ist heilsam, kühlt, stärkt und zieht zusammen, doch gebraucht man vorzüglich die Wurzel: wenn du sie zerbrichst, sieht sie innen aus wie Blut. Ähnliche Kraft besitzen die verwandten Arten.

Ein Bauer in Siders hatte allen Ärzten die Beine abgesprungen bis Genf, ohne Heilung zu finden; er schwachte nämlich beständig ab, indem er täglich Blut verlor im Stuhlgang. Endlich fuhr er mit einem Kalberhändler hinauf zur Anna Katharina Willi, genannt die Tormentilla. Diese reichte ihm ein halbes Pfund Tormentillpulver, er solle davon täglich 3mal ½ Eßlöffel voll einnehmen in einem Glase Rotwein. Er tat's und war nach 8 Tagen kuriert und kam wieder zu Kräften; nach 3 Monaten ging er dann zu Fuß 5 Stunden weit hinaus zur Tormentilla und verehrte ihr 20 Flaschen von seinem eigenen Rebberg; er tat dies 10 Jahre hindurch; denn, sagte er, sie hat mir das Leben gerettet.

Salbei — Salvia officinalis

ist wohl das allgemeinste und berühmteste Heilkraut, so daß ein alter römischer Dichter sagt: „Numquid moreretur homo, dum Salvia crescit in horto!" Das heißt: „Wie kann der Mensch noch sterben, während Salbei wächst in seinem Garten!" Salbei kann man für fast alle Gebrechen anwenden, für Magen, Darm, Leber, Nieren, Lungen, Brustfell, Hals, Verschleimung, zum Gurgeln bei allen Halsleiden, bei Zahnweh, Halsbräune. Ist gut bei Typhus, bei Influenza und Grippe, gegen Nachtschweiß; bei

Vierfach mit Salz vermengt und gut zerstoßen, vertreibt es das *Keuchen des Viehes.*

Mit Wein gesotten und damit den Mund gegurgelt, benimmt es das *Zahnweh.* Die Wurzel zerstoßen und aufgelegt, verteilt rheumatische Geschwulste.

Meisterwurzwasser heilt die Ruden und Rufen an Kopf und Gliedern, wenn man damit wäscht.

Magenvergiftung durch giftige Speisen aller Art wird schnell und sicher behoben durch Horstrinzen, in Wein gesotten und alle Viertelstunde zwei Löffel voll getrunken.

Bei *Blutvergiftungen* mische man Pulver von Meisterwurz mit Wasser zu einem Brei und lege ihn auf; benimmt schnell den Schmerz und heilt ohne Messer.

Auch die Meisterwurz gehört zu den *ziehenden Kräutern;* bei ansteckenden Krankheiten trugen sie die Alten bei sich und hingen sie den Kindern um den Hals.

Wer nicht selbst in die Alpen hinauf kann, möge den Geißler beauftragen, ihm Horstrinzen zu bringen, aber ihn auch dafür entschädigen; denn sie hängen an der Erde und am Zeitlichen wie ein Geizhals und sind nur mit Gewalt zu kriegen.

Moos (Mies)

wurde von den Alten viel zu Heilzwecken gebraucht. Wo *Brand* und *große Hitze* ist bei Menschen und Vieh, nehme man Moos von den Steinen und lege es auf die heiße Stelle, worauf jeder Brand gar schnell weicht; Vieh kann man darauf betten oder es damit einbinden.

Brandige Füße werden ebenso behandelt mit merkwürdigem Erfolg.

Das gewöhnliche *Fenstermoos* oder *Kranzmoos,* das man im Winter zwischen die Fenster legt oder auch zu Kränzen windet, vertreibt rasch und gründlich alle *Würmer bei Kindern,* wenn man es in der Milch gesotten eingibt einige Abende nacheinander.

Baummoos (das beste wächst auf Eichen und Pappeln) mit Wein oder Most gesotten, vertreibt das *stärkste Abweichen.*

Schon wieder eine mißachtete, von Gott zu unserm Wohle erschaffene Pflanze!

Die Pfeffermünze (Mentha) oder Minze

in allen ihren Sorten, *Wassermünze, Ackermünze, Gartenmünze,* sowie die verwandten Sorten *Melisse, Dosten, Majoran, Thymian, wilder Majoran* verraten ihre Heilkraft durch den Geruch.

Vierfach mit Salz vermengt und gut zerstoßen, vertreibt es das *Keuchen des Viehes.*

Mit Wein gesotten und damit den Mund gegurgelt, benimmt es das *Zahnweh.* Die Wurzel zerstoßen und aufgelegt, verteilt rheumatische Geschwulste.

Meisterwurzwasser heilt die Ruden und Rufen an Kopf und Gliedern, wenn man damit wäscht.

Magenvergiftung durch giftige Speisen aller Art wird schnell und sicher behoben durch Horstrinzen, in Wein gesotten und alle Viertelstunde zwei Löffel voll getrunken.

Bei *Blutvergiftungen* mische man Pulver von Meisterwurz mit Wasser zu einem Brei und lege ihn auf; benimmt schnell den Schmerz und heilt ohne Messer.

Auch die Meisterwurz gehört zu den *ziehenden Kräutern;* bei ansteckenden Krankheiten trugen sie die Alten bei sich und hingen sie den Kindern um den Hals.

Wer nicht selbst in die Alpen hinauf kann, möge den Geißler beauftragen, ihm Horstrinzen zu bringen, aber ihn auch dafür entschädigen; denn sie hängen an der Erde und am Zeitlichen wie ein Geizhals und sind nur mit Gewalt zu kriegen.

Moos (Mies)

wurde von den Alten viel zu Heilzwecken gebraucht. Wo *Brand* und *große Hitze* ist bei Menschen und Vieh, nehme man Moos von den Steinen und lege es auf die heiße Stelle, worauf jeder Brand gar schnell weicht; Vieh kann man darauf betten oder es damit einbinden.

Brandige Füße werden ebenso behandelt mit merkwürdigem Erfolg.

Das gewöhnliche *Fenstermoos* oder *Kranzmoos,* das man im Winter zwischen die Fenster legt oder auch zu Kränzen windet, vertreibt rasch und gründlich alle *Würmer bei Kindern,* wenn man es in der Milch gesotten eingibt einige Abende nacheinander.

Baummoos (das beste wächst auf Eichen und Pappeln) mit Wein oder Most gesotten, vertreibt das *stärkste Abweichen.*

Schon wieder eine mißachtete, von Gott zu unserm Wohle erschaffene Pflanze!

Die Pfeffermünze (Mentha) oder Minze

in allen ihren Sorten, *Wassermünze, Ackermünze, Gartenmünze,* sowie die verwandten Sorten *Melisse, Dosten, Majoran, Thymian, wilder Majoran* verraten ihre Heilkraft durch den Geruch.

Asthma wird der Rauch von Salbei eingesogen. Bei Wespen- und sonstigen Insektenstichen legt man einfach ein zerstoßenes Blatt auf. Wo Schwerkranke oder Leichen lange gelegen sind, reinigt man die Luft mit Salbei, auf Kohlen gelegt.

Bergbenediktenkraut — Sieversia montana

Nagelchrut, Nägelichrut (Aller Welt Heil), alle Sorten Geum

Die Legende berichtet, der heilige Benedikt habe diesem Kraut seinen Segen gespendet. Am bekanntesten ist das Geum urbanum, das auch Nägelichrut, Nagelchrut genannt wird und gedörrt duftet wie die feinsten Nelken. Jeder Reallehrer kennt irgendeine Sorte, jeder alte Senn die beste „Ley", die nur in den Obersässen vorkommt.

Dem St.-Benedikts-Kraut hat der Schöpfer die Kraft gegeben, aus Augen, Nase, Zähnen, Gehirn und vom Herz zu vertreiben, was nicht hingehört; es heilt *Augenweh, Kopfweh, Zahnweh, Nasenkatarrh, auch Durchfall, stärkt das Herz* wundersam und macht frohmütig.

Das St.-Benedikts-Kraut gehört zu den *ziehenden Pflanzen;* wahrscheinlich wegen des darin enthaltenen Radiums. Wenn das Vieh auf den Alpen rote, entzündete Augen hat infolge kalten Windes, nehmen die Sennen einen Büschel Wurzeln dieses Krautes, binden's dem Vieh an den Hals; in 1—2 Tagen ist die Entzündung weg. Ich habe erfahren, daß man auch bei Menschen *Augenentzündung* und oft auch *Zahnweh, Kopfweh* in gleicher Weise rasch entfernen kann; früher war diese Kraft allgemein bekannt; da kam die naseweise Wissenschaft des 18. Jahrhunderts, die alles verwarf, was sie nicht begriff, und erklärte solche Gebräuche als abergläubisch; jetzt aber, nachdem bekannt wurde, daß viele Pflanzen Radium enthalten, ist der Grund aufgeklärt, die Alten bekamen wieder recht wie immer, und die Naseherren dürfen wieder heim nach Babylon.

Bei Gehirnentzündung oder *Gehirnhautentzündung* helfen frische Wurzeln von St.-Benedikts-Kraut, massenhaft aufgelegt (nicht sieden!); auch Erdbeerwurzeln und Tormentillwurzeln leisten den gleichen Dienst, weil radioaktiv.

Der Storchenschnabel — Geranium Robertianum

oder St.-Katharina-Chrut, Gottesgnadechrut, Schnabelchrut, Rupprechtschrut

Diese Pflanze wird meist *äußerlich* angewandt, ist nicht gerade giftig, aber dem Magen nur mit Wein gemischt zuträglich; sie ist eine Pflanze, die *zieht,* sei es, daß sie *radioaktiv* oder sonst vom Schöpfer mit Zugkraft ausgestattet ist. Tatsache ist, daß böse Augenentzündungen, Halsweh,

Zahngeschwulste, furchtbare Nervenentzündungen in den Wangen, Füßen, unerträgliche Schmerzen in Magen, Nieren, Aufschwellen der Glieder usw. durch Auflegen von grünem und zerquetschtem Storchenschnabel rasch schwinden bei Menschen und Vieh. Kann auch das Übel dadurch nicht immer behoben werden, so nimmt dieses Kraut öfters doch den größten Schmerz weg. In dürrem Zustande muß es im Wasser aufgeweicht werden.

Die gleiche Wirkung haben die vielen anderen Geraniumarten, auch unser bekanntes *Zimmergeranium*.

Eigentlich berühmt ist der Storchenschnabel durch die Heilung trockener oder nasser *Flechten, Ruden, Ausschläge, Rufen*. Hierbei wird das Kraut tüchtig gesotten und als Bad warm benützt. Bei stärkerem Übel heißt es, einen ganzen Monat die Behandlung fortsetzen und täglich sechs- bis achtmal einen Löffel voll mit Wein gemischt trinken!

Schleich- und Schleimfieber. Siede Storchenschnabel (Katharinachrut, Gottesgnadechrut, Rupprechtschrut) und gib's dem Kranken fleißig zu trinken, hilft in ein bis zwei Tagen.

Fieber werden schnell entfernt durch Tee von Spiraea ulmaria, Geißbart, Geißleitern, wilder Hirsch genannt; noch besser sind die weißen Blüten der wilden Winde (Convolvulus sepium), eines bekannten Unkrautes. *Das beste Fiebermittel ist reichlich Tee vom Weihwedel* (Globularia cordifolia).

Auch beim Vieh wird der Storchenschnabel bei Geschwulsten und Entzündungen mit Erfolg aufgelegt. — Lob und Preis dem Schöpfer!

Die Taubnessel — Lamium

gleicht ganz der Brennessel, so daß nur Kenner sie unterscheiden können, bevor sie blüht; sobald sie blüht, kann sie jedes Kind unterscheiden. Sie haben rings um den Stamm Blüten mit überhängenden Dächern; es gibt weiße, gelbe, rote, gefleckte Taubnesseln. Als die besten gelten die weißen und gelben. Die Kinder rupfen die Blüten ab und saugen den Honig aus. Sie enthält viel ätherisch Öl, Alkalisalze, Schleim.

Dieser Pflanze hat der liebe Gott eine Kraft gegeben *zu kühlen, Fieber, Hitze* und *Brand* zu töten; den *Frauen* leistet sie unschätzbare Dienste bei Hitze und Brand in den Eingeweiden; sie stillt *Durchlauf* und *Abweichen* bei Menschen und Vieh. *Alte Männer*, die entsetzliche Schmerzen leiden, weil das Wasser nicht mehr abgeht, finden oft *sofortige* Hilfe bei Genuß von ein paar Tassen dieses Krautes.

Auch für *Blutreinigung* ist dieser Tee gut. Siedezeit 10—15 Minuten.

Man sammelt die ganze Pflanze in der Blütezeit und trocknet sie *an der Sonne*, aber lange und oft.

Gegen allen *Brand in der Blase* (erkennbar am roten, scharfen Wasser) hilft der gleiche Tee.

Berg-Thymian — Thymus serpillum

ist ein niederes, kriechendes, rasenbildendes Kraut mit kleinen, rötlichen Blütenköpfen und starkem, sehr angenehmem Geruch. Als Tee gebraucht (nur anbrühen), erfrischt er die Lungen, behebt Verdauungsstörungen, Blähungen, Leber- und Milzleiden, treibt Urin. Schwächliche Kinder werden gestärkt durch Thymianbäder. Berg-Thymian findet man massenhaft an sonnigen, trockenen Plätzen. Bienen und Hummel kennen ihn, Wanzen und Ungeziefer fliehen ihn. In einer Schule rief ein Kleiner: „Der Teufel mache das Kreuz!!! vor ihm."

Vögelichrut — Stellaria media
Hühnerdarm, Vogelmiere, Sternblüemli

Wer einen Kanarienvogel hat, gib ihm fleißig von diesem Kraut in den Käfig; auch andere Vögel sprechen ihm fleißig zu.

Für die Menschen ist dies Unkraut, das ganze Flächen überwuchert, von unschätzbarem Werte. Es ist eine herrliche *Herzstärkung*, macht Herzklopfen und Herzschwäche verschwinden, gibt Leuten, die lang krank gelegen sind, wieder *Kraft* und *Frische;* doch soll man dies Kräutlein *nicht dörren*, da es, wie Gemüse, sonst seine Kraft verliert; man kann es wie Spinat bereiten mit etwas Mehl und Fleischbrühe oder sieden und den Saft trinken. Vögelichrut, zubereitet wie Spinat, ist das feinste Gemüse.

Auch für die *Kindergicht* ist dessen Saft ausgezeichnet. Selbst *Auszehrige*, von allen Ärzten aufgegebene Leute, sind bei längerem Gebrauche von dieser Gottesgabe wieder ganz kuriert worden.

Äußerlich wird das zerquetschte Kraut aufgelegt *bei Lungenentzündung, Leberentzündung, Halsanschwellung, Brand an Füßen, After* usw.

Auch alle verwandten Sorten, welche der Botanist in den Familien Stellaria und Cerastium findet, sind in gleicher Weise verwendbar; die alpinen Sorten sind noch bedeutend kräftiger.

Für *Herzleiden aller Art* verwende ich Cerastium arvense (Ackermiere), St.-Benedikts-Kraut und Maisbart.

Der Wacholder oder Reckolder — Juniperus communis

ist eine Heilpflanze ersten Ranges; alles an ihm ist heilkräftig, Holz, Nadeln, Beeren, Rinde.

Er hat eine Kraft, zu wärmen, innere Verkältungen zu beheben, reinigt alles, wo er hinkommt, Magen, Gedärme, Lunge, Blut und wird daher in fast allen Kräutermischungen gebraucht, nur nicht bei hitzigen Krankheiten (Fiebern usw.).

Noch stärker als der gemeine Reckolder ist jener der *Hochalpen*, der am Boden kriecht.

Gegen alte Rheumatismen sind Reckolderbäder oft noch das einzige Heilmittel; ich habe gesehen, wie alte, von Gicht gekrümmte Leute durch fortgesetzten Gebrauch solcher Bäder wieder gerade und gesund wurden; wie Leute, die ein halbes Jahr wie ein Stück Holz im Bett lagen und von drei bis vier Ärzten ohne Erfolg behandelt wurden, durch Waschungen und spätere Bäder mit Reckolderabsud geheilt wurden.

Der Wegerich — Plantago
Wegeliballen, Ballentätsch,

ist ein sehr verachtetes Kraut, ist aber unstreitig das erste und beste und häufigste aller Heilkräuter. Der liebe Gott hat es an alle Wege gestreut, in alle Wiesen und Raine gesetzt und in alle Klimas, damit du es stets bei Handen habest.

Es gibt etwa sieben Sorten in der Schweiz, und alle sind heilsam; es sind sieben Brüder aus demselben Saft. Der gemeinste und verachtetste ist der *Weg-Wegerich* (Plantago major); er gleicht dem armen Taglöhner, der überall untendurch muß und der doch alle hinauflupft, den Graben reinigt und die Regierung wählt, aber selbst in letztere nie hineinkommt. Mit Not nimmt man diesem Wegerich noch den Samen ab als Vogelfutter; daneben zertritt ihn jung und alt.

Etwas schwächer in der Heilkraft ist der *Wiesenwegerich* (Plantago media), der schon eine etwas bessere Wohnung hat, aber beim Bauersmann ungern gelitten wird, er nehme zuviel Platz weg; der Bub kommt mit dem „Geißfuß“ und reißt ihn aus.

Besser geht es dem *Roßrippli* oder *Spitzwegerich* (Plantago lanceolata). Er ist schwächer als die vorigen beiden, aber schon besser gekleidet und gern gelitten.

In den Berggegenden gibt es noch vier Sorten Wegerich, die dem Roßrippli gleichen; der oberste und beliebteste wird Ritz oder Ritzen genannt (Plantago alpina). Dieser ist weitaus der heilsamste aller Wegerichsorten, beginnt aber erst bei 1800 Meter Höhe und geht hinauf bis zum ewigen Schnee.

Von dem Landwegerich ist der wirksamste der gemeine Weg-Wegerich.

Verwendung findet der *ganze* Wegerich in all seinen Sorten mit Wurzel, Kraut, Blüte, Samen. Er reinigt wie kein zweites Kraut *Blut, Lunge* und *Magen*, ist daher gut für alle Leute, die wenig Blut, schlechtes Blut, schwache Lungen, schwache Stimme, bleiches Aussehen haben, Ausschläge, Ruden, Flechten, Rufen produzieren, oder ewig hüsteln, heiser sind, mager bleiben wie Geißen, selbst wenn man sie in Butter hineinstellen würde.

Noch stärker als der gemeine Reckolder ist jener der *Hochalpen,* der am Boden kriecht.

Gegen alte Rheumatismen sind Reckolderbäder oft noch das einzige Heilmittel; ich habe gesehen, wie alte, von Gicht gekrümmte Leute durch fortgesetzten Gebrauch solcher Bäder wieder gerade und gesund wurden; wie Leute, die ein halbes Jahr wie ein Stück Holz im Bett lagen und von drei bis vier Ärzten ohne Erfolg behandelt wurden, durch Waschungen und spätere Bäder mit Reckolderabsud geheilt wurden.

Der Wegerich — Plantago
Wegeliballen, Ballentätsch,

ist ein sehr verachtetes Kraut, ist aber unstreitig das erste und beste und häufigste aller Heilkräuter. Der liebe Gott hat es an alle Wege gestreut, in alle Wiesen und Raine gesetzt und in alle Klimas, damit du es stets bei Handen habest.

Es gibt etwa sieben Sorten in der Schweiz, und alle sind heilsam; es sind sieben Brüder aus demselben Saft. Der gemeinste und verachtetste ist der *Weg-Wegerich* (Plantago major); er gleicht dem armen Taglöhner, der überall untendurch muß und der doch alle hinauflupft, den Graben reinigt und die Regierung wählt, aber selbst in letztere nie hineinkommt. Mit Not nimmt man diesem Wegerich noch den Samen ab als Vogelfutter; daneben zertritt ihn jung und alt.

Etwas schwächer in der Heilkraft ist der *Wiesenwegerich* (Plantago media), der schon eine etwas bessere Wohnung hat, aber beim Bauersmann ungern gelitten wird, er nehme zuviel Platz weg; der Bub kommt mit dem „Geißfuß" und reißt ihn aus.

Besser geht es dem *Roßrippli* oder *Spitzwegerich* (Plantago lanceolata). Er ist schwächer als die vorigen beiden, aber schon besser gekleidet und gern gelitten.

In den Berggegenden gibt es noch vier Sorten Wegerich, die dem Roßrippli gleichen; der oberste und beliebteste wird Ritz oder Ritzen genannt (Plantago alpina). Dieser ist weitaus der heilsamste aller Wegerichsorten, beginnt aber erst bei 1800 Meter Höhe und geht hinauf bis zum ewigen Schnee.

Von dem Landwegerich ist der wirksamste der gemeine Weg-Wegerich.

Verwendung findet der *ganze* Wegerich in all seinen Sorten mit Wurzel, Kraut, Blüte, Samen. Er reinigt wie kein zweites Kraut *Blut, Lunge* und *Magen,* ist daher gut für alle Leute, die wenig Blut, schlechtes Blut, schwache Lungen, schwache Stimme, bleiches Aussehen haben, Ausschläge, Ruden, Flechten, Rufen produzieren, oder ewig hüsteln, heiser sind, mager bleiben wie Geißen, selbst wenn man sie in Butter hineinstellen würde.

Er hilft schwächlichen Kindern auf, die immer, trotz guter Kost, zurückbleiben, ist weit wirksamer als Fischtran, diese Kinderqual, Emulsion und andere teure Geschichten.

Zubereitung. Man siedet einen Kessel voll Wegerich, grün oder dürr, mit 1—2 Handvoll Wacholder(Reckolder)beeren oder grünem Wacholderkries drei Stunden in vielem Wasser, schüttet dann das Kraut weg und siedet die Brühe mit gewöhnlichem Zucker noch 2—7 Stunden, wie man will. Diesen Saft gießt man in Schlegel oder Krüge und stellt sie in den Keller. Davon trinkt man fleißig soviel man will, besonders morgens nüchtern. Dieser Saft ist dann noch ein ausgezeichnetes Mittel gegen *Zahnweh* und nebenbei gesagt so angenehm, daß man ihn vor naschhaften Kindern und Wespen verstecken muß, hält jedoch nicht lange.

Äußerlich hilft der Wegerich in all seinen Sorten gegen *Zahnweh* (zerkaut oder als Tee und damit gegurgelt). Ferner heilt er so schnell wie Arnika alle *Wunden* und *Schnitte* (zerquetscht und aufgelegt). Er heilt so *Hundebiß, Schlangenbiß, Wespenstich* und sonstige Insektenstiche.

Lob und Dank sei daher dem allmächtigen Schöpfer und Vater, daß Er uns in solcher Fülle ein so großes Heilmittel gegeben hat!

Wermut — Artemisia absinthium

Wormet

In all seinen Sorten ist der Wermut heilkräftig. Wird mit Wasser angebrüht oder in Wein gesotten, ist jedoch so stark, daß man nur einen Teelöffel voll auf einmal einnehmen soll; sechs bis acht Teelöffel voll im Tag sind genug. Er hilft bei *schwachem Magen, schlechter Verdauung, Mangel an Appetit,* gegen *Bleichsucht* und *Gelbsucht* und *vertreibt die Würmer* (daher der Name Wormet).

Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich ab an Gewicht und Humor und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel voll Wermut alle zwei Stunden; Wermut leidet jedoch keinen Zucker. (Schleckermäuler, o weh!)

Hilft Leuten, die viel *Galle* haben, so daß ein alter Heidendoktor vor 2000 Jahren schon geschrieben hat: „Wermut ist eine fürnehme Arznei für böse, gallsüchtige Weiber, die ihren Leib beständig mit überlaufener Galle tränken und dadurch in mancherlei Krankheit bringen."

Wermut mit Wein gesotten und recht warm getrunken, hilft sofort bei *Grimmen* und *Kolik* und wirkt oft bei längerem Gebrauch gegen *Wassersucht. Maler* tun gut, täglich 1—2 Teelöffel voll Wermutwein zu trinken, da diese Medizin das Bleiweiß ausscheidet.

Äußerlich wird der Wermut angewendet gegen *Räude, Ruden, Rufen* im Gesicht und Leib bei Menschen und Vieh. Wermut wird mit Essig gesotten; damit wird gewaschen und werden Umschläge gemacht. Solche Umschläge um die Stirn und damit zu Bett gegangen, bewirken *Schlaf* bei nervösen und schlaflosen Leuten.

Wermut, in Wasser tüchtig gesotten, gesiebt und damit oft die *Augen* gewaschen, heilt rote, angelaufene, schwache Augen.

So ist denn der bittere Wermut geradeso gesund für den Leib wie geistiger Wermut für den Geist. Jetzt pflanze einen Wormetstock im Garten und danke dem, der ihn dir zum Heil erschaffen hat!

Ein Praktikus schreibt mir: Ich gebrauche gern *Wermuttee,* und zwar nicht bloß für den *Magen,* sondern auch für *Reinigung der Lunge* und, verbunden mit Salbei, zur Fortschaffung von schädlichen Säften und Krankheitsstoffen aus dem Leibe. Ich gebe es aber höchst selten tassenweise, nur um einen momentanen Gewaltaffekt zu erlangen, sondern in der Regel *löffelweise,* also alle halben Stunden zwei Löffel voll oder einen Schluck. Will Ihnen einige Erfolge erzählen.

1. Ein drei- bis vierjähriges Mädchen hatte *Lungenentzündung* mit Fieber bis gegen 40 Grad. Die Fieber blieben nach zehn Tagen und gingen wie in eine Art tuberkulöses Fieber über. Der Arzt hatte das Kind aufgegeben; stirbt es nicht an Fieber, so stirbt es an der Lungenauszehrung. Erst da riet ich den Eltern den Wermuttee an, und zwar löffelweise alle halben Stunden, und nach 14 Tagen war das Kind munter und hatte vierfachen Appetit und ist seither, seit zwei Jahren, gesund.

2. Ein Knabe im Alter von zwei Jahren sah armselig aus, und das Essen ging halb verdaut von ihm. Der Arzt hatte schon erklärt, als derselbe ein halbes Jahr alt war, diesen werden sie nicht aufziehen können; er habe von Geburt aus eine kranke Leber; das gleiche Resultat gab er jetzt, als der Knabe zwei Jahre alt war: der sei absolut unheilbar, solche Kinder kommen nicht in die Entwicklungsjahre. Ich riet die gleiche Wermutkur, also löffelweise. Nach 14 Tagen hatte er sehr Appetit und richtigen Stuhl und nach einigen Wochen ein gutes Aussehen und ist seither, seit drei Jahren, vollständig gesund, so daß der Arzt den Eltern sein Erstaunen über sein Aussehen und seine Entwicklung ausgedrückt hat.

3. Bei *Lungenentzündung* rate ich die gleiche Kur an und kenne aus Erfahrung die gute Wirkung. Bei einem Jüngling sagte der Arzt, die mehr schleichende Lungenentzündung werde in eine Auszehrung übergehen. In der gleichen Familie war auch schon ein Jüngling mit 30 Jahren so gestorben. Der erstere trank alle halben Stunden zwei Eßlöffel voll Wermut, und nach zwei Tagen war der blutartige Auswurf schon weißer und nach vier Tagen normal; der Patient hatte großen Appetit. Ohne starken Körperverlust war die Lungenentzündung vorbei, so daß der Jüngling in 14 Tagen wieder arbeitete.

Eine Jungfrau mit 43 Jahren hatte fast alles Blut verloren und fiel vor Schwäche oft in Ohnmacht. Der Arzt erklärte den Zustand als sehr gefährlich. Sie konnte nichts mehr essen, mußte alles erbrechen, keine Medizin ertragen; so hatte sie nach drei Tagen die richtige Totenfarbe, so daß ich beim Besuche selbst meinte, sie werde wohl nur noch einen Tag leben. Abends 9 Uhr wurde ich zum Ende gerufen, da beim Erbrechen die Krisen des Todes eintraten. Ich nahm eine Wermutpflanze mit und sagte, sie

sollen nun Tee machen; dann ließ ich die Kranke zwei Löffel voll trinken; sie konnte es behalten, nach 20 Minuten wieder. Nach einer Stunde gab ich zwei Löffel guten Wein; sie konnte ihn behalten und erholte sich etwas. Da riet ich, sie soll mit dem Tee alle halben Stunden fortfahren, mit dem Wein alle Stunden; morgens konnte sie eine halbe Tasse Milch trinken ohne Erbrechen, bekam Appetit und nach drei Tagen konnte sie eine von den vier Medizinen des Arztes wieder auswählen und ertragen und war nach acht Tagen so, daß sie in das Spital zu einer Operation befördert wurde. Seither ist sie gesund.

Wiesengeißbart — Filipendula ulmaria oder Spiraea ulmaria

auch Geißleitern genannt, findet sich in allen Rieden, in den Gräben und im stehenden Wasser in ungeheurer Menge. Diese verachtete Streue ist eine wunderbare Gottesgabe; denn ihre Blüten

1. heilen, mit Wein bereitet und getrunken, *Wassersucht,*
2. heilen den Durchfall und Kälberlähme,
3. heilen mit Wein bereitet und getrunken *Wassersucht,*
4. enthalten Salizyl und mildern daher gewaltig *rheumatische Leiden aller Art* (Blüten acht Tage in Wein ansetzen und hernach oft davon trinken!)
5. Die Blätter heilen Stich- und Schnittwunden.

Der Tee muß bloß angebrüht werden. Die Chemie hat in ihr Salizylsäure gefunden sowie Natrium, Eisen, Schwefel, Kalk.

Wilder Majoran — Origanum vulgare

gleicht an Geruch und Wirkung dem Thymian, wird jedoch 30 Zentimeter hoch, gedeiht an sonnigen, trockenen Orten massenhaft, bewahrt selbst stehend nach überstandenem Winter seinen herrlichen Duft, ist zu Stärkebädern noch besser als Thymian.

Heilkräuter und Unkräuter

Warum hat der liebe Gott so viel Unkraut erschaffen, daß man immer geplagt ist mit Jäten? Gewiß nicht aus Leidwerkerei; sämtliche Unkräuter sind nämlich Heilkräuter. Der liebe Gott hat sie daher überall dem Menschen in den Weg gestreut, daß er gern oder ungern sie immer zur Hand habe. Selbst Katz und Hund wissen das und fressen immer von Zeit zu Zeit Gras. Einer Frau, die immer schlecht und elend aussah, immer kränkelte und doch nicht starb, gab ein alter Schmied den Rat, sie solle doch einmal ihre graue Katze fragen, die wisse bestimmt Bescheid. Die Frau beobachtete ihr Büsi genau, schnitt vom gleichen Grase ab, das Mizi verkostet hatte, sott es und trank davon eine Zeitlang und genas vollständig.

Was ist das für eine Grasart? *Knäuelgras* (Dactylis glom. und Agropyrum rep.) und *Schließgras;* beide sind Unkraut, galten jedoch den Ärzten 2000 Jahre lang als treffliches Mittel zur Reinigung der *Nieren* und der *Blase* und gegen alle Wasserleiden.

Ein alter Kräuterdoktor verordnete einem Manne, der an hartem Stuhlgang litt, er solle täglich eine Handvoll *gewöhnliches Wiesengras* rupfen, sieden und davon trinken, und es half.

Entsetzlich verhaßt als Unkraut sind die *Winden* (Convolvulus-Arten). Sie sind nicht auszurotten, haben Wurzeln bis in die Hölle hinab und wachsen immer nach, umschlingen alle Gemüse und reißen sie zu Boden. Aber gerade diese Winden, auch Windeln genannt, sind ein herrliches Fiebermittel und stillen allen inneren Brand (z. B. Abweichen).

Viele Äcker sind im Frühling ganz überzogen mit *Vogelkraut* (Stellaria media), wie mit einem grünen Teppich. Im Mai, oft im April schon, ist dann alles voll weißer, kleiner Sternblümchen. Dies Kraut muß die Feuchtigkeit im Acker vor Ausdünstung schützen. Zerdrückt und auf *Wunden* gelegt, nimmt es schnell alle Hitze und heilt, getrunken, das Fieber.

Andere Äcker sind überzogen mit der stark und würzig riechenden *Ackerminze* (Mentha arvensis). Dieses Unkraut ist unschätzbar für Menschen und Vieh, löst innere Geschwüre, verhockten Schleim usw. auf und sollte in Masse von allen Viehzüchtern gesammelt werden. Wo man nicht erkennen kann, woran's dem Vieh fehlt, sollte man drei Tage lang Minzenwasser eingeben, hernach dürre Brennesseln mit Wacholderbeeren, worauf die Gesundung oft schnell eintritt.

Verschupft und verhaßt ist die graue *Melde* (Artiplex hort.), eine meterhohe Pflanze mit vielen Seitenästen, sie sieht aus wie eine buschige Tanne und ist immer katzgrau. Wer einen guten Magen besitzt, darf sie sieden und davon trinken; sie führt schnell und gewaltig ab, ist somit gut für alle schwer verstopften Sünder und verstopftes Vieh; aber mit halb Wein mischen.

Als unnützes Plagekraut gilt auch die gemeine *Ackerdistel* (Senecio vulg.) mit vielen gelben Kopfblüten. Zerquetscht und auf die Wunden gelegt, heilt sie aber Wespenstiche, Brand und Geschwüre.

In manchen Äckern gedeiht der kleine *Katzenschwanz* (Equisetum-Arten) vorzüglich und läßt sich gar nicht austilgen; wie ist der schon verschimpft und von ergrimmten Jätern dem Fizlibuzli verschrieben worden! Aber mancher der Schimpfer ruht längst im „Kirchlöchli". Hätte er beizeiten den Katzenschwanz aufgelesen, gedörrt und gebraucht, er würde noch leben und würde vielleicht noch so alt wie die Raben von Baschär, von denen keiner das Testament macht, bevor er neunzigmal den Falknis grünen und wieder verwintern gesehen hat.

Pfarrer *Kneipp* gibt ihm den Namen *Zinnkraut,* und verordnet ihn äußerlich gegen alle faulenden Wunden, als Dampf, über den man sitzen soll, gegen furchtbare *Steinleiden;* ich habe selbst gesehen, wie ein 86jähri-

ger Mann nach einem einzigen solchen Dampfe vom fürchterlichsten Steinleiden genas und dann noch viele Jahre lebte. Die stärksten *Blutflüsse* und *Blutbrechen* heilt der Katzenschwanz innerlich als Tee genommen in kurzer Zeit, ja fast augenblicklich.

Als lästiges, amtlich verbotenes und gesetzlich unzulässiges, allen Gemeinderäten und Landjägern verfallenes Unkraut gilt die *Mistel* (Viscum album); in allen 22 Kantonen eigentlich zum Trotz ist sie immer noch da. Pfarrer Kneipp sagt, er könne dies Unkraut allen Frauen nicht dick genug emfehlen; eine einzige Tasse gesottener Mistel stille den *Blutfluß* und hebe Störungen im Blutumlauf.

So hat denn der liebe Gott in den verachteten und geschmähten Unkräutern den Menschen liebevoll und vorsorglich und unvertilglich herrliche Heilmittel in den Weg, in die Hand und unter die Füße gelegt.

Nichts in der Natur kommt von ungefähr,
Alles kommt vom Höchsten her.
Drum tadle nie im Unverstand,
Was du nicht gründlich hast erkannt;
Was du zerstampfest als den Feind,
Ist oft dein allerbester Freund.

Giftpflanzen

soll man nie als Tee gebrauchen. Bevor das Pulver erfunden ward, war man froh um die Giftpflanzen, um Wölfe, Bären, Luchse zu töten. Die Ärzte gebrauchen jetzt noch gewisse Gifte als Gegengifte oder zu Einspritzungen bei tödlichen Krankheiten. Hier erwähnen wir nur die bekanntesten Gifte, um davor zu warnen.

Die Zeitlose (Colchicum autumnale) ist sehr giftig. Wenn ein Kind davon genossen hat, gebe man ihm sofort Tee von Angelika. Hat man keine Angelika zur Hand, zwinge man dem Kind viel Milch ein. Auch rufe man sofort den Arzt. In den Wiesen stiftet die Zeitlose großen Nutzen, indem der Abgang ihrer Wurzel ein starkes Treibmittel ist für die Gräser. Ähnliches gilt vom gelb und strahlend schönen

Hahnenfuß, der zwar kein tödliches Gift hat, jedoch dem Magen schädlich ist. Auch hier ist der Abgang der Wurzel wachstumsfördernd für die Gräser; ebenso wirkt das strahlende Gelb der Blumen kräftigend auf die Umgebung. Das Vieh rührt Giftpflanzen nicht an, indem der Schöpfer der Natur ihm Aberwillen eingepflanzt hat gegen die Gifte.

Die *Tollkirsche* findet man nicht selten auf sonnigen Beerenplätzen. Für die Ärzte ist sie sehr wertvoll. Die glänzenden, schwarzen, den Kirschen ähnelnden Beeren sind jedoch tödliches Gift. Als Gegengift gilt auch hier, was bei der Zeitlose gesagt ist.

Der *Schierling* mischt sich hie und da unter Angelikagebüsch, gleicht ihm auch etwas, ist jedoch viel kleiner, magerer und hat stinkenden Ge-

ruch, indes die Angelika angenehm riecht. (Der botanische Name heißt Cicuta.) Der Schierling ist tödliches Gift, das Gegengift ist die Angelika. Wespen, Hummeln, Bienen und Fliegen besuchen fleißig die Angelika, indes sie alle den Schierling meiden.

Heilsame Frühlingskräuter

Eine wirksame Frühlingskur mit den heilkräftigsten Pflanzenauszügen ermöglichen die „Johannistropfen". Es müssen aber die echten, d. h. Pfr. Künzles Johannistropfen sein, die unter dem Namen *Beverol* im Handel sind. Vor unwirksamen Nachahmungen hüte man sich.

Der *Löwenzahn* (Taraxacum vern.), „Schwiblueme" genannt, wird von den Italienern gierig ausgegraben, wie Salat bereitet und gegessen. Gesotten und getrunken reinigt er das Blut und treibt verhockte und kranke Stoffe aus dem Unterleib; heilt auch *Gallensteine,* doch muß so eine Kur 3 bis 4 Wochen lang eingehalten werden.

Das *wohlriechende Veilchen* (Viola odor.), „Veieli" genannt, ist ein herrliches Mittel gegen Keuchhusten; auch die jungen Blätter werden hierzu benutzt, speziell aber die Wurzeln.

Die *Schlüsselblume* (Primula odor.), „Schlüsseli" genannt, bilden einen lieblichen, duftenden Tee; alle Arten sind heilsam; besser jedoch die dunkelgelben, wohlriechenden, hier „Herräschlüsseli" genannt; die allerbesten aber wachsen auf den Alpen und sind als „Steischlüsseli" bekannt.

Man trinkt sie als Tee; viel besser sind sie jedoch in Wein gesotten und abends vor dem Schlafengehen getrunken. Kneipp rühmt sie gegen Gicht, Gliedsucht, Schlaganfall, doch nur bei längerem Gebrauch.

Das *Hustenblüemli* (Tussilago farfara), hier „Märzablüemli", ist ein gelbes Köpflein und kommt fast zuerst im Frühling hervor an Bachborden und auf lehmigem Grund. Man gebraucht diese Blümchen mit den „Schlüsseli" gegen den Husten.

Noch wertvoller sind die im Mai sich bildenden großen *Blätter,* „Sandblaggä" und „Schneggeblaggä" genannt, unten grau, oben grün, gewaltig groß, in den Alpen wie ein Regenschirm. Innerlich sind sie trefflich gegen den Husten, müssen jedoch lange und gründlich an der Sonne gedörrt werden.

Äußerlich sind die großen Blätter unschätzbar gegen *jede Art Brandwunden, aufgelaufene Füße, brennende Wunden und Geschwulste,* zerquetscht und aufgelegt. Die gedörrten werden im Wasser aufgeweicht.

Bei starken *Verstauchungen und Verrenkungen* sofort eine Handvoll auflegen, heilt in kürzester Zeit.

Wie viele Kräutlein hat doch der liebe Gott gesät! Ihm sei Ehre und Dank!

Frühlingskur

Es gibt viele Leute, die, ohne bettlägerig zu sein, doch fast immer unwohl sind, sie haben keinen Appetit und verschmähen den besten St. Galler Schübling, sind verstopft wie die Tore der Hölle, auf der Brust und im Magen fühlen sie sich voll und beklemmt, und im Kopfe ist Hitze und Weh. Schlafen können sie selten und dann noch unruhig und sind voll böser Träume; sie laufen allen Ärzten nach und sind deren Kreuz, haben schwankenden Gang wie Parteiführer nach einem Wahlsieg, sind lebendige Jammerorgeln mit 365 Registern, oft noch mit Orchesterbegleitung.

Wenn solche Leute den ernsten Willen haben, gesund zu werden, so sollen sie 8 bis 14 Tage eine der sogenannten Frühlingskuren machen.

Sie schicken den Toni oder den Jakob mit einem Korb und einem Messer ins nächste Gebüsch. Der schneidet dort viele Schosse ab von allen *Dornenarten*, die es gibt, Rosendorn, Schwarzdorn, Weißdorn, Spitzbeerendorn, und Schosse von Brombeeren, Himbeeren, Tannen, Buchen, Haselstauden, Kirschbäumen, Eichen, Lärchen, Eschen, Pappeln. Dazu kann man noch Schosse nehmen von Johannisbeeren, Stachelbeeren, Obstbäumen.

Eine Handvoll dieser Mischung wird dann in die Pfanne geworfen, 1 bis 2 Liter Wasser werden dazugeschüttet, dann wird gekocht. Hiervon soll die kranke Person täglich 1 bis 2 Liter trinken mit Zucker. Dieser Tee reinigt und säubert den ganzen Leib. Hat schon ganz elend kranke Menschen wieder gesund und blühend gemacht. Soll jedoch die Wirkung nachhaltig sein, muß man diese Kur 8 Tage lang fortsetzen. Der verlorene Appetit kehrt wieder. Kopfweh und Druck im Leibe sind fort, die Mehlsackfarbe vergeht, der Totengräber kann seine Schaufel wieder in den Schopf stellen, und die vordem so bleiche, wankende Urschel kann wieder mit Macht und Majestät mit Kelle und Schöpflöffel in der Küche walten. Nimmt sie dann noch 5 bis 7 tüchtige Bäder im Föhrenkries, so ist sie wieder frisch und sonnig wie eine Braut!

Bekannt ist, daß der *Senf* zieht, daher wendet man öfters Senfpflaster an für schmerzende, rheumatische Stellen. Die bekannten amerikanischen Pflaster enthalten solche Stoffe.

Auch der *Hahnenfuß* (Ranunculus acer), (Galliseli) ist bei den Sennen bekannt wegen seiner Zugkraft; kommt eine Kuh mit dem Euter auf Hahnenfuß zu liegen, so schwillt das Euter rasch auf. Man wendet daher den Hahnenfuß ebenfalls an wie ein Zugpflaster; aber nie trinken, er ist giftig!

Zugkraft haben alle Pflanzen mit scharfen Säften. *So der Knoblauch, die Zwiebeln, Allermannsharnisch, Zyklamen, rohe Kartoffeln, Geißfuß* Aegopodium, Horstrinze.

Wenn irgendwo Schmerz entsteht ohne sichtbare Geschwulst, wie bei Zahnweh, Ohrenweh, in den Gelenken, legt man auf die schmerzende Stelle eine der obigen Knollen oder Zwiebeln, roh oder zerquetscht, und sehr oft ist schon nach einigen Stunden der Schmerz entfernt; ich weiß Fälle, wo furchtbar schmerzendes Ohren- oder Halsweh auf diese Weise

schnell geheilt wurde. Auch frisch abgehauener Schnittlauch hat öfters geholfen.

Auch die bekannte Meisterwurz oder *Horstrinze,* bei sich getragen, zieht allerlei Krankheitsstoff aus. In *Ställen,* wo immer allerlei Krankheiten auftreten trotz aller Reinlichkeit, würde ein Korb voll Horstrinzen hineingestellt allem schnell abhelfen. Auch die *Bibernellwurzel (Bockswurzel),* besitzt diese Zugkraft.

So hat denn der liebe Gott uns um und um mit Heilmitteln umgeben und Kräuter, Blüten, Früchte und Wurzeln heilsam gemacht.

Was bekommt am besten als Frühstücksgetränk?

Es ist besonders wichtig, daß unsere erste Tagesmahlzeit kräftig und bekömmlich sei. Da ist als Frühstücksgetränk ein kräftiger Milchkaffee mit „Virgo", eine nach meinen Angaben zusammengestellte Mischung von Kaffee, Früchten und Cerealien, zu empfehlen. Das wohlschmeckende „Virgo" ist ein rechtes Familiengetränk und besonders auch denen anzuraten, die reinen Bohnenkaffee nicht vertragen, wie z. B. Nervösen und Kindern. „Virgo" ist nur in der Schweiz erhältlich.

„Sykos" dagegen ist der gute Feigen-Kaffeezusatz. Über die Wirkung der Feigen lese man den Abschnitt „Feigenkur".

Feigenkur

Wohl 50 Prozent aller Krankheiten haben ihre Ursache in der Verstopfung. *Ist die Verstopfung nicht behoben, schlägt keine Medizin an und kehrt das Übel nach scheinbarer Heilung wieder zurück.*

An Verstopfung leiden alle jene Personen, die nicht täglich wenigstens einmal Stuhlgang haben, oder die immer harten, erzwungenen Stuhlgang haben.

Die Gase, die beim Stuhlgang und bei Winden ausströmen, steigen dann solchen Personen in den Kopf und bereiten Kopfweh, Augenweh usw.; andern drücken sie auf Brust, Magen, Unterleib; diese Personen klagen dann immer, sie seien so voll oder bang. *Längere Verstopfung bewirkt Magengeschwüre, Darmgeschwüre, Hämorrhoiden, Blinddarmentzündung, zuletzt Magenschluß, Magenkrebs — kein Magenleiden und kein Darmleiden und keine offene Wunde ist heilbar, solange nicht täglich zweimaliger Stuhlgang da ist.*

Das einfachste, unschädlichste und wirksamste Mittel für guten Stuhlgang ist die *Feigenkur,* 1 bis 2 Monate angewendet. — Wie machst du die Feigenkur?

Nimm jeden Abend 5 bis 10 Stück gewöhnliche Kranzfeigen, wasche dieselben in lauem Wasser sauber, dann lege sie in ein Glas und gieße kaltes Wasser hinein, bis sie zugedeckt sind. Am Morgen nüchtern iß dann alle Feigen und trinke das Wasser, das noch im Glase ist.

Viel wirksamer ist die Kur, wenn du die Feigen zerschneidest und einen Tag in Olivenöl einlegst; statt Feigen kann man auch dürre Birnen oder dürre Zwetschgen in gleicher Weise verwenden.

Die Feigen sind bekanntlich voll kleiner Körnchen; diese nehmen allmählich den Schleim weg vom Magen und von den Därmen, worauf dann Magenhaut und Darmhaut frei und rein sind und wieder richtig arbeiten können. Bekommst du allmählich zuviel Stuhlgang, d. h. mehr als dreimal täglich, hör einstweilen mit der Feigenkur auf. — Kleinen Kindern kann man die Feigen fein zerhacken. — Wer an hartem Stuhlgang leidet, hüte sich vor der *Schokolade* und vor *Kakao* wie vor der Pest.

Ebenso wirken dürre Birnen, dürre Zwetschgen, dürre Aprikosen, einen Tag im Wasser eingelegt, nüchtern gegessen und abends vor Bett.

Sammeln und Trocknen der Kräuter

Die *Kräuter* dürfen *nie naß* gesammelt werden. Geruchlose Kräuter trocknet man an der Sonne, riechende jedoch im Schatten, bis sie ganz dürr sind, dann jedoch setzt man sie kurze Zeit der Sonne aus, um so die Pilzbildung zu verhüten; aufbewahren soll man sie nie an feuchten Orten, am besten in der Oberdiele leicht zugedeckt.

Wurzeln grabe man im Frühling oder im Herbst und säubere sie gut.

Kräuter, die an Sonnenhalden wachsen, sind immer stärker als jene der Schattenseite; ebenso sind Kräuter aus Föhnlagen besser als jene aus nördigen Gegenden.

Wildwachsende sind besser als Gartengewächse.

Teeregeln

Auf einen Eßlöffel voll Tee kann man ungefähr ein Deziliter heißes Wasser schütten, läßt ihn etwa 10 Minuten ziehen. Nimmt man etwas mehr, so schadet es nicht, da keine giftigen Kräuter verwendet werden. Für schwachen Magen ist es immerhin besser, den Tee nicht zu stark zu nehmen.

Zucker darf überall beigemischt werden, wo nicht das Gegenteil bemerkt ist. Doch ist die Wirkung größer, wo kein Zucker verwendet wird. Brauner, gelber und schwarzer Zucker ist besser als weißer.

Öfters des Tags schluckweise genossen, wirkt der Tee immer besser als tassenweise. Bist du gehindert, öfters davon zu nehmen, dann trinke wenigstens drei- bis viermal täglich eine halbe Tasse. Im leeren Magen ist die Wirkung größer als im vollen.

Man achte darauf, daß die Tees an trockenem Ort aufbewahrt werden. Tee soll man jeden Tag frisch zubereiten.

Viele Teemischungen, welche unter Hinweis auf dieses Büchlein „Chrut und Uchrut“ verkauft werden, sind nicht von mir hergestellt. Selbstverständlich übernehme ich für solche Tees keine Garantie.

Sämtliche von mir zusammengesetzte Spezialitäten tragen *ohne Ausnahme* auf der Packung die Schutzmarke.

Blutstiller

Bei Magen-, Lungen- und sonstigen Blutungen helfen rasch folgende Kräuter, als Tee genossen (stark sieden!): die *Blutstillerin* (Sanguisorba), besonders die Wurzel, der große und der kleine *Weihwedel* (Globularia maior et minor), beides Alpenkräuter, die *Steichrücherä* oder Sillur (Dryas octopetala), in den Hochalpen zu finden.

Blutstillen bei leichten wie bei schweren Verletzungen

Im ersten Augenblick herrscht bei plötzlichen Verwundungen mit starkem Blutverlust große Kopflosigkeit. Ist nicht gleich ein Arzt zur Stelle, weiß man für gewöhnlich nicht, wie man die heftige Blutung stillen soll. Möge sich jeder das folgende einfache, aber sichere Verfahren merken: Man nimmt ein Bäuschchen Watte, taucht es in heißes, natürlich ganz reines Wasser und legt es auf die Verwundung. Der Erfolg ist überraschend; selbst bei Verletzung der Pulsader hört momentan die Blutung auf. Nur Watte allein aufgelegt oder solche in kaltes Wasser getaucht, äußert nicht die gleiche Wirkung. (Wundarzt.)

Heilsalbe

Auf mehrfachen Wunsch veröffentliche ich hier ein Rezept zur Bereitung einer Heilsalbe. Folgende Kräuter, einzeln oder gemischt, sind dazu geeignet:

Johanniskraut, Schafgarbenblätter, Ringelblumen, Wegerich, Heidnisch Wundkraut, Bönern, Wallwurz, Arnika, Frauenmänteli, Sanikel, Bibernell, Geißbart.

Diese Kräuter werden zerquetscht, womöglich grün, mit Schweineschmalz 3 bis 4 Stunden gesotten, das flüssige Schmalz dann geseiht durch ein Tuch; sobald es erkaltet, ist die Salbe fertig.

Eine ausgezeichnete Heilsalbe, die von uns unter dem Namen Anthyllis-Heilsalbe hergestellt wird, ist dann gut für alle *Schnitte, Wunden, Schürfungen, die zuheilen müssen.* Als bloße Kühlsalbe hingegen eignet sie sich nicht.

Auf die Krankheiten des Blutes und des Magens

wirken die richtigen Kräuter viel besser als alle künstlichen Präparate. Magen und Blut sind in Beziehung zueinander wie beide Augen. Wo der *Magen* nicht richtig verdaut, können *Leber* und *Nieren* nicht richtig ausscheiden und werden angegriffen; auch die *Gedärme* leiden darunter, weshalb viele unverschaffte Stoffe ins Blut kommen.

Für *Magenbrennen* wirkt am besten das *Tausendguldenkraut.*

Für *Geschwüre* im Magen und in den Gedärmen wirkt unvergleichlich gut die *Brennessel* und der *Thymian*, tüchtig gesotten, viel getrunken und 4 Wochen lang angewendet.

Für alles *Aufstoßen* und *Blähen* und *Vollwerden* wirken *Fenchel, Kümmi, Anis,* in die Speisen gestreut.

Für fortwährenden *Durchfall* (Abweichen) wirken Schafgarbe, Chäslichrut, Hirtentäschli, Frauenmänteli, Blätter von Brombeeren, Himbeeren und Heidelbeeren, aber längere Zeit gebraucht.

Wo beständig Aißen, Ruden, Flechten oder bleiche Farbe vorhanden sind, ist *Wegerich* und *Wacholder* das beste.

Gutes Mittel für alle Krankheiten des Blutes und des Magens

Das von mir unter der Bezeichnung Johannistropfen (jetzt mit Johanniselixier Beverol bezeichnet) geschaffene Mittel ist eine vielfach erprobte Blutreinigung. Nur ein von Schlacken und sonstigen Abfallstoffen freigehaltenes Blut kann dem Körper seine volle Kraft und sein gesundes, frisches Aussehen erhalten und verschaffen. Darum bildet eine mit unserem Johanniselixier Beverol ein- bis zweimal im Jahr durchgeführte Blutreinigungskur eine wahre Quelle der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Johanniselixier Beverol regt die Tätigkeit der Verdauungsorgane (Magen und Darm), der Nieren und Leber an. Es bildet aus diesem Grunde auch ein wirksames Unterstützungsmittel bei Gicht, Rheuma, offenen Beinen, Flechten, Hautausschlägen, Pickeln sowie bei Magen-, Darm-, Leber- und Nierenleiden.

Die „Johannistropfen" sind aber unter gleichem Namen von anderer Seite nachgeahmt worden. Die echten Johannistropfen — jetzt also unter dem Namen Johanniselixier Beverol — werden nur von unserer Firma hergestellt. Die bezüglichen Packungen sind ohne Ausnahme mit der Schutzmarke versehen.

Blinddarmentzündung

wird manchmal schnell behoben durch Tee von Brombeerblättern oder Stechpalmen. In jedem Falle rufe man sofort den Arzt.

Mittel gegen Diarrhöe
(Abweichen, Durchfall bei *Menschen und Vieh)*

Baummoos, gesotten und getrunken. *Buchs,* wie er in den Gärten wächst, gesotten und getrunken. *Brombeerblätter,* grüne, gesotten und getrunken. *Jungfernrebenblätter, Haselnußlaub,* grünes, gesotten und getrunken.

Wer's erträgt, kann Haselnußlaub oder Brombeerblätter oder Jungfernrebenblätter einfach mit Brot essen, ohne sie zu sieden, was manchmal auf der Reise kann zustatten kommen.

Ein gutes Gegenmittel ist *Edelweiß* (4 bis 5 Blumen genügen) und das ihm verwandte, bekannte *Katzentöpli* (Gnaphalium) in allen seinen Arten. Siede diese Blumen tüchtig und trinke 1 bis 2 Tassen, und das Übel ist behoben. Mit Wein bereitet, ist es wirksamer.

Ein *anderes Mittel* ist das in den Riedern wachsende *Wollgras* (Eriophorum-Arten), das oben eine Krone von feiner weißer Wolle trägt; wird gesotten und getrunken.

Als bestes Mittel, das in den verzweifeltsten Fällen hilft, habe ich die *Blutwurzel* erprobt (Potentilla tormentilla). Wird mit Wein gekocht getrunken.

Frauenleiden

Gegen „Weißen Fluß" und alle Unregelmäßigkeiten und Schmerzen der Periode gibt es ebenfalls heilsame Kräuter, welche diese Übel heilen.
4 Handvoll weiße oder gelbe Taubnesseln (Lamium album);
4 Handvoll St.-Benedikts-Kraut (Geum urbanum oder alpinum);
2 Handvoll graues Fünffingerkraut (Silberkraut, Krampfkraut, Potentilla anserina);
2 Handvoll Frauenmänteli (Taumänteli, Alchemilla vulg.);
2 Handvoll Ackerminze (Mentha arvensis).

Auch Geißbart (Spiraea ulmaria), Steinknöterich (Polygonum), Quecken und Katzenschwanz arbeiten in diesem Fach gut.

Besser aber als diese einfache Mischung, welche man sich selbst zusammenstellen kann, ist ein komplizierteres Rezept, das ich dem „Frauentee" zugrunde gelegt habe. Wer sich also für ein solches wirksames Mittel entscheiden will, verlange eines dieser genannten Präparate.

Von dieser Mischung täglich drei- bis viermal je 2 Tassen trinken. Die Kräuter müssen jedoch jeden Tag frisch *angebrüht* werden.

Diese Mittel entfernen auch die *Krämpfe* bei der Periode und regulieren dieselbe.

Gegen *Weißen Fluß* hilft oft auch fortgesetzter Genuß von *Weißklee* (Klee mit weißen Köpfchen, blüht auf Magerwiesen). Tee anbrühen und davon trinken.

Wer den Weißen Fluß nicht entfernt, bei der schlägt keine Arznei an. Frauen, die viele Kinder haben, leiden viel seltener an diesem entsetzlichen Übel als solche, die es mit den Französinnen halten!

Frostbeulen

und *aufgesprungene Hände* werden sicher und schnell geheilt mit Bädern oder Auflagen der *Mistel;* das Kraut soll man tüchtig versieden lassen.

Wir haben dafür auch eine bestbewährte Salbe unter dem Namen

Gfrörnisalbe „Frigor"

für gefrorene Hände und Füße, gegen Frostbeulen.

Schwache Füße

Für Leute, die wegen vorgerückten Alters oder wegen überstandener Krankheit *schwach auf den Füßen* sind, wirken kräftigend *öftere Fußbäder in gesottenen Weidenrinden;* die Korbflechter geben solche billig ab.

Für Gallensteine

nehme man Nesselwurzeln und auch -blätter; siede dieselben in der Milch einige Zeit und trinke davon. Es führt die Gallensteine fort und führt auch sonst noch Wasser ab; auch Löwenzahnwurzel hilft. Noch stärker wirken *Efeublätter* mit dreimal soviel Salbei in heißem Wein angebrüht; davon nehme man *nach* jedem Essen einen Eßlöffel voll ein, aber ja nicht mehr, da es sonst den Magen angreift.

Rasche Heilung von Gelenkrheumatismus
(Gliedersucht, Ischias, Hexenschuß)

Auf einmal kannst du nicht mehr gehen; es bohrt dir und würgt dich im Knie oder den Schenkeln; oder du kannst den Arm nicht mehr aufheben; im Schulterblatt und in den Gelenken bohren und nagen die „Gsüchter"; es hilft dir kein Pflaster, kein Ameisengeist, kein Wacholdergeist. Der Arzt meint, 3 bis 4 Wochen müssest du ruhig im Bett liegen; er wolle dich unterdessen behandeln mit Salizyl. Aber gerade dies Salizyl kennst du von 2 Jahren her. Es heilte deine Gliedersucht und verdarb deinen Magen.

Willst du rasch des bösen Gastes ledig werden, spätestens in 5 bis 7 Tagen, so mach es so:

1. Nimm 1 bis 2 Farnwurzeln, die ganz und *innerlich noch frisch sind* (gedörrte und geschnittene verlieren in einigen Tagen die Kraft), zerschneide sie klein, wasche sie jedoch *nicht*, lege alles in ein Säcklein und lege oder binde dies auf die leidende Stelle und laß es dort, bis der Schmerz weg ist. Oft schon nach einem halben Tag *ist aller Schmerz weg.* — Ist der ganze Rücken leidend, so brauchst du mehr Wurzeln und einen längeren Sack und mußt darauf liegen.

2. Kannst du oder willst du nicht ins Bett, so bade am gleichen Tag (aber nicht am gleichen halben Tag) das kranke Glied nochmals eine halbe Stunde im gleichen Kräuterwasser.

3. Vor dem Einschlafen trinke entweder guten Glühwein oder Holundertee, oder — was das beste ist — Geißbarttee (Spiraea ulmaria), in Wein angebrüht.

Mach es so 4 bis 6 Tage lang und du bist geheilt. — Ist aber das rheumatische Leiden nicht plötzlich gekommen, sondern schon Jahre alt oder du bist selber schon 60 und mehr Jahre, so nimm Vollbäder in Farnwurzelabsud oder Farnextrakt. Täglich jedoch einen Tee aus Birkenblättern, Geißbart, Hauhechel und Galium verum (Chrüzlichrut), etwa alle Stunden einen Schluck, dann kannst du, je nach der Tiefe und Länge des Übels, in 3 bis 6 Wochen geheilt sein. *Viele wurden schon geheilt mit dem speziellen „Rheumatee" und mit Einreibungen von Farngeist* („Filix"), wobei täglich öfters Nieren- und Blasengegend eingerieben werden. Auch Lapidar Nr. 9 hat schon ganz hoffnungslose Fälle geheilt.

Für Gallensteine

nehme man Nesselwurzeln und auch -blätter; siede dieselben in der Milch einige Zeit und trinke davon. Es führt die Gallensteine fort und führt auch sonst noch Wasser ab; auch Löwenzahnwurzel hilft. Noch stärker wirken *Efeublätter* mit dreimal soviel Salbei in heißem Wein angebrüht; davon nehme man *nach* jedem Essen einen Eßlöffel voll ein, aber ja nicht mehr, da es sonst den Magen angreift.

Rasche Heilung von Gelenkrheumatismus
(Gliedersucht, Ischias, Hexenschuß)

Auf einmal kannst du nicht mehr gehen; es bohrt dir und würgt dich im Knie oder den Schenkeln; oder du kannst den Arm nicht mehr aufheben; im Schulterblatt und in den Gelenken bohren und nagen die „Gsüchter"; es hilft dir kein Pflaster, kein Ameisengeist, kein Wacholdergeist. Der Arzt meint, 3 bis 4 Wochen müssest du ruhig im Bett liegen; er wolle dich unterdessen behandeln mit Salizyl. Aber gerade dies Salizyl kennst du von 2 Jahren her. Es heilte deine Gliedersucht und verdarb deinen Magen.

Willst du rasch des bösen Gastes ledig werden, spätestens in 5 bis 7 Tagen, so mach es so:

1. Nimm 1 bis 2 Farnwurzeln, die ganz und *innerlich noch frisch sind* (gedörrte und geschnittene verlieren in einigen Tagen die Kraft), zerschneide sie klein, wasche sie jedoch *nicht*, lege alles in ein Säcklein und lege oder binde dies auf die leidende Stelle und laß es dort, bis der Schmerz weg ist. Oft schon nach einem halben Tag *ist aller Schmerz weg*. — Ist der ganze Rücken leidend, so brauchst du mehr Wurzeln und einen längeren Sack und mußt darauf liegen.

2. Kannst du oder willst du nicht ins Bett, so bade am gleichen Tag (aber nicht am gleichen halben Tag) das kranke Glied nochmals eine halbe Stunde im gleichen Kräuterwasser.

3. Vor dem Einschlafen trinke entweder guten Glühwein oder Holundertee, oder — was das beste ist — Geißbarttee (Spiraea ulmaria), in Wein angebrüht.

Mach es so 4 bis 6 Tage lang und du bist geheilt. — Ist aber das rheumatische Leiden nicht plötzlich gekommen, sondern schon Jahre alt oder du bist selber schon 60 und mehr Jahre, so nimm Vollbäder in Farnwurzelabsud oder Farnextrakt. Täglich jedoch einen Tee aus Birkenblättern, Geißbart, Hauhechel und Galium verum (Chrüzlichrut), etwa alle Stunden einen Schluck, dann kannst du, je nach der Tiefe und Länge des Übels, in 3 bis 6 Wochen geheilt sein. *Viele wurden schon geheilt mit dem speziellen „Rheumatee" und mit Einreibungen von Farngeist* („Filix"), wobei täglich öfters Nieren- und Blasengegend eingerieben werden. Auch Lapidar Nr. 9 hat schon ganz hoffnungslose Fälle geheilt.

Geschwülste, die von der Sommerhitze herrühren

Ohne daß ein Tierbiß oder eine Verwundung oder Vergiftung vorliegt, beginnen die Füße aufzuschwellen, oft bis über die Knie; bei andern sind selbst die Arme geschwollen, andern schwillt auf einmal das Gesicht auf unter großen Schmerzen, zeitweilen mit Fieberbegleitung. Erschrick nicht, denn gefährlich ist es nicht, wenn auch schmerzlich. Die Geschwülste zerteilen sich bald, wenn du den *Storchenschnabel* (Geranium, Gottesgnadenkraut, St.-Katharinen-Kraut) zerschlägst und auf die schmerzenden Stellen bindest. Dabei trinke fleißig Tee vom Taumänteli oder vom Chäslichrut oder den Blüten und Blättern der Winden. Statt des Storchenschnabels kannst du ein *Stubengeranium* zerquetschen und aufbinden; es ist dieselbe Pflanze.

Grippe

Hier werden immer angegriffen: Kopfnerven, Nieren, Blase, Lungen, öfters auch Herz und Magen. *Unser Grippetee* (heute Erkältungstee genannt) *hat alle, die ihn zeitig gebraucht haben, in kurzer Zeit geheilt.* Man gibt dem Kranken jede Stunde einen Schluck. Die Hauptsache ist, daß *recht viel Wasser abgeht;* gelingt dies nicht trotz Trinkens des Grippetees, dann heißt es aufpassen, sonst folgt der Tod. In diesem Falle arbeiten eben die *Nieren* nicht mehr: hier hilft jedoch ein einfaches Mittel. Nimm 2 Zwiebeln oder 2 Knoblauch, zerquetsche sie und lege sie roh auf beide Nieren und lasse sie 3 bis 7 Stunden dort; die Nieren beginnen hierauf wieder zu arbeiten und es geht viel Wasser ab. Alsdann kann auch keine Lungenentzündung mehr entstehen.

Nachwehen der Grippe

Viele Personen sind seit der Grippe nicht mehr recht wohl. Die einen lösen viel zuwenig Wasser im Vergleich zu früher; diese gebrauchen Zwiebeln und Knoblauch, wie vorhin beschrieben oder eine Zeitlang unsern Nierentee. Andere sind schwach auf dem Herzen; diesen rate ich Lapidar Nr. 6. Andere haben den Appetit verloren; diesen rate ich mein Lapidar Nr. 8. Andere sind matt und haben kein rechtes Leben; diesen rate ich das einfache Lapidar N. 11 oder meinen Kraftwein.

Herzleiden

Pfarrer Kneipp sel. wußte aus Erfahrung, daß viele Leute, denen man weisgemacht hatte, sie seien herzleidend, ein ganz gesundes Herz haben; dennoch klagen sie über Schmerzen in der Herzgegend.

Dieser Schmerz und diese Bangigkeit rührt oft her von *hartem Stuhlgang;* bei der ewigen Fleischesserei unserer Zeit kommt dies Übel entsetzlich viel vor. Hier hilft die Feigenkur (Seite 30), ferner Lapidar Nr. 3, bei starker Verstopfung Lapidar Nr. 10.

Ist keine Verstopfung da, bist du aber früher Fußkrämpfen unterworfen gewesen und jetzt nicht mehr, so ist das Leiden *krampfhaft;* hier helfen dir Fußbäder in Farnwurzel-Absud.

Ist weder das eine noch das andere der Fall, bist du „auf den Zug gesprungen“ oder bist du mit einem Schnellzug um die Wette gerannt, oder hast dich „überlupft“, bist von einem Säntis heruntergerannt, als ob 10 Kosaken dich verfolgen, dann darfst du glauben, daß dein Herz wirklich angegriffen sei. In diesem Falle heißt es, eine Zeitlang recht piano und dolce tun, etwas länger schlafen, nicht rennen, nicht „jucken“, nicht schwer lupfen, ja nicht der „Täubi“ und dem „Chib“ sich hingeben, geistige Getränke meiden wie Gift, und die Herzgegend täglich ein- bis zweimal waschen mit Wasser und Essig.

Bei *Herzanfällen* sollst du sofort über die Herzgegend kalte Umschläge machen mit *Wasser* und *Essig.*

Für Herzschwache, Wasser auf dem Herzen, Herzverkalkung ist folgendes Rezept ratsam: 5 Teile Sternmiere (Cerastium- oder Stellaria-Sorten), 5 Teile Benediktskraut, 2 Teile Silbermänteli, ½ Teil Wermut; täglich fünfmal eine halbe Tasse getrunken. Eine wirksame Mischung erhältst du in meinem *Herztee* oder Herztabletten.

Einfaches Hühneraugenmittel

Viele zerschneiden eine Zwiebel (Böllen) in Scheiben, legen sie in Essig und legen jede Nacht ein Stück auf; hilft vielen. Schuld an den vielen Hühneraugen ist meist der Hochmut, da man viel zu kleine Schuhe trägt.

Influenzatee

Eine Handvoll Wermut, eine Handvoll Salbei, eine Handvoll Alpenehrenpreis, eine Handvoll Süßholz, gemischt, jeden Morgen und Abend ein Schluck, bewahrt vor Influenza. Influenzakranke nehmen alle halbe Stunde einen Löffel voll und gesunden in 2 Tagen.

Schnupfen und Katarrh

üben ihre Herrschaft aus den ganzen Winter, besonders die erste Kälte packt Millionen Menschen. Starke und kerngesunde, im Freien arbeitende Leute haben den Katarrh gewöhnlich bald überwunden. Leute dagegen, die in Stube, Werkstätten, Fabriken usw. sich aufhalten, werden viel schärfer angegriffen; sind dann diese Leute noch von schwacher Gesundheit, so will der Katarrh nicht mehr weichen und geht über in Heiserkeit und Lungenverschleimung.

Gottlob hat der Schöpfer auch für diese Leiden zahlreiche Heilkräfte in die Pflanzen gelegt. Erfaßt dich der Schnupfen und Katarrh, so trink abends vor Schlafengehen eine tüchtige Portion von Tee aus *Wegerich* (Wegeliballen), *Schlüsseli, Taumänteli* und *Pfefferminze.* Tust du dies

gleich anfangs, wenn das Übel erscheint, so bist du schon am folgenden Morgen frei; hast du dagegen gesäumt, so trink den Tag hindurch öfters von diesem Tee (immer warm), dann wirst du meistens bis zum Abend katarrhfrei sein. Gleiche Dienste leistet auch Pfarrer Künzles Professorentee II.

Kommt die Kälte, so muß sich der Mensch anders kleiden; alle Tierlein werden vom lieben Gott entweder mit wärmerem Kleide ausgestattet, wie Hasen, Füchse, Wiesel, Hühner, Enten usw., oder in wärmere Orte verschickt, wie die Zugvögel, oder in Ritzen, Löchern, Höhlen und wettergeschützten Orten verborgen, wie die Murmeltiere und viele Insekten. Das ist ein Wink für den Menschen; hier heißt es dann *Füße warm und trocken, Kopf und Hals frei.* Nur keine Schleifen und dicken Tücher um den Hals, denn diese verzärteln den Hals und sind das sicherste Mittel, alle möglichen Halsübel zu züchten.

Leute, die sich den Sommer hindurch ans kalte Wasser gewöhnt haben (Ganzwaschungen!) und bei offenem Fenster zu schlafen pflegen, sind lange nicht so empfindlich für Wetterveränderungen wie wasserscheue und luftdicht verschlossene Menschen.

Kinder, die den Sommer über *barfuß* gegangen sind, ertragen dreimal soviel Kälte und sind dreifach ausdauernder als die verwöhnten und verhätschelten Kinder, die selbst im Hochsommer als Adelszeichen Schüeli und Strümpfli tragen. Wenn diese bei 40 Grad Wärme noch frieren und Strümpfli brauchen, um's Himmels willen, welches Bärfell wird dick genug sein bei 10 Grad Kälte! Sie sehen auch immer danach aus, diese Puppenkinder, bleich wie Mehlsäcke, leicht wie Federn und gebrechlich wie „Kaffeebeckeli"; kaum der Schule entlassen, müssen sie oft doktern, tragen im Winter Bänder und Decken wie vermummte Wilderer, verfallen der Bleichsucht und dem Kopfweh und ewigem Zahnweh; fallen dann solche Puppen in den Ehestand wie die Fliegen ins heiße Wasser, dann hat der Mann seiner Lebtag Musik genug, denn er hat eine *Jammerorgel* im Hause, und mit jeder Geburt kommt ein neues Register hinzu.

Behandlung von Kinderkrankheiten

Es gab in der Schweiz Gegenden, in denen seit Jahrzehnten gewöhnlich die Hälfte der Neugeborenen im ersten Lebensjahre starb. Ich kenne einen Pfarrer, welcher der Ursache dieser Sterblichkeit nachforschte und sie bald fand. Die Kinder entbehrten nämlich jener Milch, wie sie Gott der Mutter verleiht. Darauf versammelte der Pfarrer öfters die Mütter, legte ihnen die Erfüllung ihrer Pflicht ans Herz, belehrte sie auch über die Behandlung der Kinderkrankheiten und hatte den Trost, die Kindersterblichkeit von 60 Prozent auf 8 Prozent hinuntersteigen zu sehen, bei welchem Prozentsatz es seit Jahren verblieben ist.

Jener Pfarrer hatte zuerst das übliche Bedenken, es schicke sich nicht für den Geistlichen, sich in Sachen der Gesundheit und körperlicher Gebrechen zu äußern; er bat daher einen befreundeten Arzt, einen auf-

klärenden Vortrag zu halten, worauf dieser, ein Menschenkenner, ihm die treffliche Antwort gab: *„Warum nicht Sie selbst? Hat denn der Heiland sich bloß mit rein geistigen Dingen befaßt? Hat er nicht jedes körperliche Elend geheilt? Zudem haben Sie als Seelsorger mehr Autorität als ich bei Ihren Leuten; bei mir würde es sofort heißen: Er spricht eben für seinen Sack."*

Auf diesen Ausspruch des Arztes hin mahnte jener Pfarrer die Mütter an ihre Pflicht, den Kindern die natürliche Nahrung zu reichen, und wies sie an, wie sie die Kinderkrankheiten zu behandeln hätten, welche Nahrung passend sei, wie sie Luft, Licht, Wasser nicht sparen sollen. In diesem Sinne will auch ich kurz das Wesentliche behandeln.

1. *Vor der Geburt.* Viele Kinder werden schon im Mutterleib verdorben. Eltern, die irgendeinem Gewohnheitslaster ergeben sind, wie Trunksucht, oder an schwerer Empfindlichkeit leiden, vererben diese Anlagen meist auf die Kinder. Mütter, die in der Schwangerschaft tanzen, sich schwerem Zorne oder großer Traurigkeit hingeben, über die Maßen arbeiten, schädigen das Kind.

2. *Nach der Geburt.* Es ist ein Gebot, das Gott in die Natur gelegt, daß die Mütter ihre Kinder solange als nur möglich mit der Muttermilch nähren; selbst die wildesten Völker beobachten diese Sitte. *Maria,* die jungfräuliche Gottesmutter und die erhabenste und benedeite unter dem Frauengeschlecht, wird ausdrücklich deshalb gepriesen in der Heiligen Schrift. Es gibt nun leider Gottes Mütter genug, welche diese heilige Naturpflicht nicht mehr erfüllen *können* wegen Schwächlichkeit oder Krankheit oder eines Fehlers in der Naturanlage. Diesen will ich keinen Vorwurf machen. Viel zahlreicher aber sind jene Mütter, welche aus Bequemlichkeit, falscher Scham und eitler, hochmütiger Vornehmtuerei diese heilige Pflicht unterlassen oder nur ganz kurze Zeit 8 bis 14 Tage, erfüllen. Sie gebrauchen alsdann allerlei künstliche Nährmittel, die aber sowenig die Muttermilch ersetzen können, als die Magd die Mutter ersetzt.

3. *Kinderkrankheiten.*

Vorbemerkung. Bei fast allen Kinderkrankheiten, besonders bei Ausschlägen, Ruden, Rotlauf, Masern, fehlt es bei den Kindern an *richtiger Wasserlösung.* Jede Mutter sollte zuallererst hierauf achten; denn die Kinder sagen hiervon nie, auch gar nie ein Wörtlein. Geht zuwenig Wasser ab, so verhockt es im Leibe, bildet Drüsen oder Säuren oder Rufen oder Fieber; ja, es können schwere Augen- und Ohrenleiden daraus entstehen, sogar *Veitstanz* und *fallendes Weh.* In letzterem Falle lasse man die Ausscheidungsorgane durch einen Arzt untersuchen.

Nichts ist leichter zu heilen als mangelnder Wasserabgang. Gib dem Kinde täglich ein- bis zweimal eine halbe Tasse Tee von *Schließgraswurzeln* (Triticum repens) und beachte nachfolgende Winke:

a) *Ausschläge, Ruden, Säuren, Bibeli, Aißen, Tüpfli* kommen alle unfehlbar her von zuwenig gelöstem Wasser. Äußeres Schmieren und Salben und Baden führt allein nicht zum Ziele. Da heißt es stark das Wasser treiben. Hier helfen *Schließgraswurzeln, Silbermänteli, Katzenschwanz, Maisbart, Hauhechel,* einzeln oder gemischt, täglich öfters davon getrunken, bis die Ausschläge wegfallen. *Erwachsenen* gebe ich hierfür das *Lapidar* Nr. 3 oder Beverol eine Blutreinigung, die vorzüglich wirkt.

Wenn Kinder Fieber, Rufen, Säuren, Ausschläge haben, starkes Beißen fühlen, immer matt und müde sind, fehlt es meistens nur in den Nieren; sobald dieser Nierenkatarrh weg ist, erfolgt starkes Wasserlösen und die Heilung ist oft schon in *einem* Tag da. Hierzu brauchen wir Schließgras und etwas Minzen; ist auch Verstopfung da, fügt man Fenchelpulver bei. Fertig zu beziehen unter dem Namen Pfarrer Künzle's *„Kindertee"*.

b) Bei *Masern, Überröti, Scharlach* gebe man obigen Tee und beobachte folgendes: Anfangs haben die Kinder meistens Fieber und sind heiß am ganzen Leibe. Solange die Hitze da ist, vermeide man warme Bäder und decke die Kleinen ja nicht zu stark zu; dicke Decken vermehren Fieber und Hitze und töten mehr Kinder als die Krankheit selbst. Da heißt es, alle Stunden und noch öfters das Kind tüchtig abwaschen mit kaltem Wasser, bis die Hitze fort ist. Dann erst gib ihm acht Tage lang täglich ein Bad aus Heublumen und Tannenkries. Dies zieht den Krankheitsstoff heraus, so daß das Kind nachher gesünder ist als vorher.

c) Bei *Keuchhusten* bade das Kind zweimal täglich in gesottenem Tannenkries warm, je eine halbe Stunde; die Brust reibe täglich sieben- bis zwölfmal ein mit unserm *Filix* (Farngeist); innerlich gib ihm *Keuchhustentee* (Thymian, Melisse, Pfefferminze, Schließgraswurzeln, Salbei), alle Stund' einen Schluck oder noch besser unsere Hedramed-Tropfen.

d) *Würmer* haben sehr viele Kinder. Gegen diese hat der liebe Gott die kleinen Farnsorten geschaffen, die an den Mauern und in den Felsen wachsen, die *Mauerraute* (Ruta murorum), das *Frauenhaar* (Capillus veneris). Die großen Farnsorten sind den Kindern nicht zuträglich und müssen selbst bei Erwachsenen mit dreimal soviel Wacholderbeeren vermengt werden. Man gibt den Kindern von diesem Tee morgens nüchtern eine Tasse und läßt sie darauf zwei Stunden fasten; man wiederholt diese Anwendung vier bis fünf Tage.

c) *Durchfall* (Abweichen) kannst du schnell beheben mittels Tee von *Brombeerblättern,* diese sind ja auch im Winter grün und an Waldrändern immer zu finden; noch schneller wirkt das *Katzentöpli* (vier bis fünf Blumen, tüchtig gesotten, genügen), am schnellsten Tee von *Blutwurz* (Tormentill).

f) *Englische Krankheit.* Von Kindern, die mit einem Jahr noch so schwach sind wie vierteljährige, ja selbst mit zwei und mehr Jahren noch nicht stehen können, sagt man, sie haben die *Englische Krankheit.* Ein ganz wirksames Mittel besteht darin, daß man *Forrenkries* von den höchsten Bergen nimmt, besonders das Kries der Legföhre, die an den allerobersten

Felsen hinkriecht, solches zwei bis drei Stunden siedet und in diesem Absud das Kind täglich je eine Viertelstunde warm badet, etwa vier bis acht Wochen lang. Das Kind wird bald lebhafter, beginnt zu „trüejen“ und kommt zum Stehen und Springen. Auch Bäder in der gelben Weidenrute oder im *Steinknöterich* (Polygonum aviculare) führen zum Ziele. *Innerlich* gib dem Kinde fleißig Wegerichsirup und Schließgraswurzeltee.

g) *Vorbeugungsmittel bei auftretenden Kinderkrankheiten,* wie Masern, Scharlach, Überröti, Keuchhusten. Sobald die Krankheiten in der Nähe auftreten, nähe zwei bis drei Knoblauch oder Zwiebeln oder Allermannsharnisch in ein Säcklein und häng es dem Kinde an den Hals; ich kenne eine Familie mit sechzehn Kindern, die immer so verfuhr und von allen diesen Kinderkrankheiten gänzlich verschont blieb; es ist keinerlei Aberglaube dabei, sondern einfach die natürliche Auswirkung dieser scharfen Pflanzen.

Wie gütig hat doch die göttliche Vorsehung bei Erschaffung der Pflanzen an die Menschheit gedacht!

h) Die *Mundfäule und ihre Heilmittel.* Im Mund drinnen sind eine Menge Bläschen, bald mit, bald ohne Eiter; öfters ist heftiges Zahnweh damit verbunden. Heilmittel: *Frische Rosen* zerkäuen und im Munde behalten, oder *St.-Katharina-Blümlein* (Storchenschnabel), aber nicht schlukken, obwohl es kein Gift ist; oder *Himbeer-* oder *Brombeerschosse* sieden und damit den Mund spülen; auch *Heidelbeerblätter* zerkäut oder gesotten und damit den Mund gespült, tun dasselbe; auch *Erdbeerblätter* und *„Chäslichrut“* kann man dazu verwenden. Also einfache und wohlfeile Heilmittel genug.

i) *„Muetter, i ha Buuchweh!“* Wer hat nicht als Kind so gejammert? Dem ist bald abgeholfen. Siede *Kümmi* oder *Änis* in der Milch und gib's dem Kinde zu trinken; sofort finden die Winde ihren Weg, und das „Buuchweh“ ist fort.

k) *Es steckt etwas im Halse,* kann nicht hinab und nicht hinauf. Steck dem Kinde einen oder zwei Finger in den Hals, dann erbricht es alles, was im Wege ist.

l) *„Es het mi ä Wäspi g'anglet!“* Chäslichrut zerquetscht und aufgelegt, nimmt augenblicklich allen Schmerz, auch nasse Erde aufgelegt, hilft bald.

m) *„Muetter, i ha mi ghaue!“* Wasch die Wunde in warmem Wasser, dann nimm ein paar Wegerichblätter, zerquetsche sie und leg sie auf; heilt gar schnell.

n) *„Muetter, i ha mi kluppet!“* „Kluppet“ ist viel schlimmer als „ghaue“. Das Kind halte möglichst lange den Finger in Speiseöl oder Olivenöl; dann nimm das Weiße vom Ei und bind's ihm auf.

o) *Nagelbrühe* heilt am schnellsten, wenn das Kind täglich mehrere Male die Hand in Heublumenwasser badet; dazwischen kann man irgendeine Heilsalbe auflegen.

p) *Ein Kind hat giftige Kräuter gegessen,* wie Zeitlosen, Eisenhut, Tollkirschen. Gib ihm sofort warme Milch und zwinge es, gewaltig viel zu

trinken. Unterdessen grab in der Wiese ein paar Wurzeln von *Bibernell* (Bockswurzel) oder *Iberich* (Scharten) oder *Angelika* (Riedpaguden, Gugen), mach daraus einen Tee und zwinge es, selben zu trinken, dann hast du sein Leben gerettet.

q) *Diphtheritis* oder *Halsbräune.* Hier mußt du den *Arzt rufen;* bis er eintrifft, umwickle den Hals mit kalten Essigumschlägen. — Sehr wichtig ist bei der Diphtheritis, daß man das Fieber nicht aufkommen läßt; sobald es kommen will, wäscht man den ganzen Leib tüchtig ab mit kaltem Wasser. Dann mische fünf Eßlöffel Bibernellpulver mit zweimal soviel Honig oder Latwerge oder Sirup und gib dem Kind alle Viertelstunde einen Eßlöffel voll davon ein. — Ebenso wirksam ist die Goldrute (Solidago virga aurea) oder das Heidnische Wundkraut (Senecio Fuchsii), innerlich und äußerlich angewandt.

Gegen die Krupp gebrauche die gleichen Mittel.

r) *Bettnässen* rührt her von Blasenschwäche. Wirksam hat sich folgende Mischung gezeigt: 1 Teil Johanniskraut, 1 Teil Schafgarbe, 3 Teile Fünffingerkraut, 2 Teile Knöterich, 1 Teil Wacholderbeeren. Man gibt davon den Kindern täglich zweimal eine Tasse. Wo man starken Schlaf als Ursache annimmt, bindet man dem Kind ein Nastuch um den Leib und macht den Knoten *mitten im Rücken.* Wenn der Handel losgeht, legt es sich auf den Rücken und erwacht ab dem Knopf. Probatum est!

Sehr viele Kinderkrankheiten kommen daher, daß die Kinder auf der feuchten Erde sitzen und auf steinernen Stiegen, sogar auf den giftigen Zementstiegen, denen sogar die Katze ausweicht.

Vor allem aber empfiehl die Kinder täglich ihren lieben Schutzengeln, dann werden diese sie gerne behüten.

Kolik

erfordert sofortige Hilfe, sonst ist der Kranke verloren. Der Patient empfindet furchtbare Schmerzen im Gedärm, hat keinen Stuhlgang, muß alles erbrechen.

Äußerlich ein vierfaches Leintuch, in *heißes* Wasser eingetaucht, auflegen auf den Unterleib.

Innerlich: ein Glas echten Enzianschnaps, jedoch ganz warm; wo man dies nicht hat, siede man Milch mit drei Zinken Knoblauch und fünf Löffelvoll Kümmi. Wo selbst dies nicht hilft, trinke der Patient ein Glas *Johannisöl.*

Ein weiteres Mittel gegen *Kolik* und *Unterleibserkältung* und selbst *Blinddarmentzündung* ist *Kümmimilch.* Kümmi wird zerquetscht, tüchtig in Milch gesotten, die Milch dann gut gesiebt und warm alle Stunde dem Kranken eingegeben.

Kopfweh

kommt oft von *Magenbeschwerden* her; diese Personen leiden an hartem Stuhlgang und an Aufstoßen nach dem Essen. Die Gase, die bei richtigem

Stuhlgang ins Freie kommen, können wegen der Stuhlverstopfung nicht fort und steigen dann zum Kopfe. Hier hilft eine regelmäßige Feigenkur (Seite 30) oder Lapidar Nr. 10.

Bei anderen ist das Kopfweh *krampfhaft,* was man daran erkennen kann, daß die Person früher viel an Fuß- und Wadenkrämpfen litt, seitdem sie aber über Kopfweh klagt, die Krämpfe in den Füßen ohne weiteres verloren hat. Hier helfen *Fußbäder mit der Farnwurzel* oder Farnwurzelextrakt.

Endlich kann das Kopfweh herkommen von zeitweiser Überanstrengung, auch von Katarrh, nicht geheilter Gesichtsrose. Hier hilft der Professorentee II (Seite 66).

Bei Leuten, die tief in die Nacht hinein gewohnheitlich arbeiten, bei übermäßig Studierenden, Gelehrten, bei Bahnbeamten, die im ewigen Getöse und „Gestrebel" sind und wenig schlafen können und in dieser Lage monatelang bleiben, tritt endlich das *nervöse Kopfweh* auf. Für dieses Leiden ist *Ehrenpreis* (Veronica officin.) zeitweilig recht gut; im übrigen aber heißt es: *„'s ist Zit met der Geiß ab em Mart!"* Weg von aller geistigen Beschäftigung, weg vom Getöse, vom „Gestrebel", fort aus dem Büro und der Stadt aufs Land, so hoch hinauf als möglich, viel, viel Bewegung in der frischen Luft, und das so lange, bis man wieder ruhig schlafen kann. Recht stille Luftkurorte, wo weder viele Fremde noch Klaviere und Hunde sind, aber dafür viele Tannen und rauschende Bäche, wie Vättis und Weißtannen usw.; das allein kann noch helfen.

Rezept für Lungenkranke

Die Zahl der Lungenkranken, Keucher und Hüstler ist Gott bekannt. Viele wollen nicht gesund werden. Sie sind zu träg, ein Mittel vier Wochen zu gebrauchen, sind verwöhnte Leute, die alles verschmähen, was nicht wohlschmeckend ist. Diesen ist freilich nicht zu helfen.

Ist ferner die Natur schon derart abgeschwächt, daß diese Kranken bettlägerig sind, so wirkt kein Mittel mehr, auch wenn es noch so sehr angepriesen wird. Viele jedoch können sich noch im Freien bewegen und wollen ernstlich gesund werden. Für diese schreibe ich ein erprobtes Rezept.

Grünes Forrenkries oder, wo man dieses nicht bekommt, Rottannenkries wird fein zerhackt. Damit füllt man 8 bis 10 Zainen voll und stellt sie auf im Schlafzimmer des Kranken oder hängt sie bei Raummangel auf wie Lampen; jeden Abend vor dem Schlafengehen rühre man alles Kries tüchtig auf, damit der Duft herauskommt.

Duftet das Kries nach 3 bis 4 Wochen nicht mehr, muß es durch frisches ersetzt werden.

Ich habe gesehen, wie Schwindsüchtige, die sich nur noch mit Hilfe von Stöcken bewegen konnten, auf diese Weise geheilt wurden.

In den Berggegenden gedeiht eine viel stärkere und wirksamere Sorte Forren; es ist die *Legföhre,* auch Steinforre, Arle, Tschuppen genannt;

sie wird kaum mannshoch, treibt jedoch zahllose Ausläufer und kriecht über die Felsen hin, wo sie bis zuoberst an der Baumgrenze gedeiht.

Als innere Medizin empfehle ich den Lungenkranken aller Art, auch den Influenzakranken, folgenden *Sirup:*

3	Handvoll	Wacholderkries, grünes,
3	„	Wegerich,
1	„	Brennesseln,
1	„	Johanniskraut,
3	„	Angelika,
1	„	Königskerze,
1	„	Gundelrebe,
1	„	Pfefferminzen,
1/2	„	Änis und Fenchel,
1	„	Isländisch Moos,
1	„	Ehrenpreis,
2	„	echtes Lungenkraut (Pulmonaria),
1/2	„	Aronablätter (Arum),
1/2	„	Attichwurzeln (wilder Holder),
1/2	„	Bibernellwurzeln (Bockswurzeln).

Wer obigen Sirup nicht selbst herstellen will, wähle meinen Husten- und Bronchial-Sirup Liquisan.

Ist *Tuberkulose* vorhanden, muß die Sache nach dem Gesetz ärztlich behandelt werden.

Lungenentzündung, Nierenentzündung, Brustfellentzündung

(erstere kenntlich am Stechen in der Seite und vorhergehendem starkem Kopfweh) wird am schnellsten geheilt, wenn man sofort dem Kranken einige frische Blätter der *Stechpalme* (Ilex aquifolia, Palme, Stechlaub), siedet und zu trinken gibt; über Brust und Seite mache man tüchtig Aufschläge mit halb Essig und halb Wasser, kalt.

In manchen Fällen wirkt noch schneller Tee von Weihwedel (Globularia) oder Sanguisorba (Blutstillerin, Wiesenknopf), viel getrunken.

Woher kommt die Lungenentzündung? Von starker Verkältung; diese staut das Wasser, das nicht mehr abgeht und in die Lungen hineinkommt und dort sofort Entzündung bewirkt. Willst du der Lungenentzündung zuvorkommen, so trinke, sobald du merkst, daß das Wasser nicht abgeht, Stechpalmentee oder Schließgrastee oder Katzenschwanz; sollte das Wasser trotzdem nicht abgehen, dann ist halt die Blase geschwollen; in diesem Falle nimm ein halbstündiges warmes Sitzbad in Katzenschwanz; das hilft; damit hast du Lungenentzündung verhütet.

Bei der nassen *Brustfellentzündung* sowie bei *Rippenfellentzündung* ist die Ursache die gleiche wie bei Lungenentzündung; somit muß auch die Heilung erfolgen, sobald viel Wasser abgeht. Als sehr gut bei diesen Krankheiten hat sich folgendes Rezept bewährt: 1 Teil Weinraute (Ruta

offic.), 3 Teile Salbei, 2 Teile Maisbart, täglich fünfmal eine halbe Tasse. Die Weinraute beschleunigt die Blutzirkulation, Salbei und Maisbart stärken die Nieren und führen viel Wasser ab.

Nasenbluten

hört fast augenblicklich auf, wenn du eine Handvoll frischer *Hirtentäschli* dem Bluter um den Hals bindest. Sind Hirtentäschli nicht gleich zur Hand, so verfahre ebenso mit einer Handvoll *frischen Grases*, bei öfterem Bluten hilft nur *Habichtskraut* mit Ei.

Steter Nachtschweiß

schwächt ungemein. Recht wirksam dagegen ist der *Katzenschwanz* in allen seinen Arten, anbrühen und vor Schlafengehen trinken.

Fußschweiß

ist die gesündeste Krankheit, die es gibt. Aller kranke Stoff geht bei diesen Leuten unten zur Fußsohle hinaus. Direkt vertreiben soll man ihn daher nie, sonst entstehen immer schwere und unheilbare Krankheiten, die so lange dauern, bis der Fußschweiß wiederhergestellt ist. Letzteres erreicht man mühsam durch viele Heublumenfußbäder.

Nur mildern darf man ihn, aber *nie, nie, nie* durch *kalte Fußbäder*, sondern durch Reinigung der Nieren, indem man Tee von wassertreibenden Kräutern trinkt, wie von Silbermänteli, Katzenschwanz, Maisbart, Schießgras usw. oder unseren Nierentee.

Schwini

Schwini, Schwund heißt man das Kürzerwerden oder Dünnerwerden eines Armes oder eines Fußes; bald ist dieses Übel noch mit Schmerzen verbunden, bald schmerzlos. Ist es schmerzlos, so läßt es sich heilen, wenn man 4 bis 6 Wochen täglich mehreremal das betreffende Glied tüchtig mit kaltem Wasser übergießt und dann tüchtig abreibt von oben nach unten.

Ist jedoch die Schwini schmerzhaft, dann ist Rheumatismus damit verbunden; alsdann wird man mit kaltem Wasser wenig ausrichten oder nur schaden. In diesem Falle reibe man täglich mehrere Male das betreffende Glied ein mit folgender Mischung:

Nimm je eine Handvoll *Frauenmänteli* und eine Handvoll *Hirtentäschli*, schütte guten Branntwein daran oder Vorlauf, verbinde es gut und setze es 10 bis 14 Tage der Sonnen- oder Herdwärme aus; dann seihe es ab. Täglich mehrmaliges Einreiben damit hilft in den meisten Fällen. Fertig zu beziehen unter dem Namen „*Robur*".

Schwerhörigkeit

Bei noch jungen Leuten kommt sie meist von verhocktem Katarrh her. Professorentee II mit Lavendel und Ehrenpreis führt die verhockten Stoffe aus und stellt das Gehör wieder her; äußerlich leistet ein Ohrenbalsam gute Dienste.

Bei älteren Leuten ist die Schwerhörigkeit meist eine Folge der Adernverkalkung oder von Blutstauungen und meist unheilbar.

Wassersucht

ist am Anfang heilbar. Man gibt dem Patienten Kräuter, welche die Urinausscheidung fördern, so *Katzenschwanz* und *Frauenmänteli.* Hat er kein Fieber, so gib ihm noch als Pulver oder als Tee gesotten die Wurzel der ungeheuren „Hutblaggen" („Sandblaggen", „Schneggenblaggen"); je größer und feister das Blatt, um so wirksamer ist die Wurzel.

Bei anderen wirkt folgendes Mittel: Verbrenne *Reckolderkries,* sammle die Asche und schütte guten Wein dazu, stell ihn an die Sonne 8 bis 10 Tage oder an die Wärme, dann seihe den Wein ab und gib alle Stunden davon dem Patienten einen Schluck.

Leute, die *Anlage* zur Wassersucht haben, sollten jede Woche einmal Tee trinken von Katzenschwanz (gleichviel welcher Art) und Frauenmänteli.

Gegen Wassersucht wirkt auch fortgesetzter Genuß von *Blättern der Birke* (Betula alba, Billeche), mit Wein gesotten, morgens und abends getrunken.

Bei anderen wirken besser die *Blüten des Geißbartes,* in Wein gesotten und getrunken.

Ferner wirken ausgezeichnet die Wurzeln der Hauhechel oder Wiberhächle (Ononis spinosa), und das Hieracium murorum und alpinum, vor allem der Maisbart.

Zahnwehmittel

Sind die Zähne einmal ins Eitern übergegangen, sog. *Eiterzähne,* so hilft kein Kraut mehr; da heißt es einfach schnell fort damit; je schneller, desto besser.

Sind aber die Zähne bloß hohl, oder ist das Zahnweh rheumatisch oder das Zahnfleisch angegriffen, dann ist noch leicht zu helfen, und es hat der liebe Gott viele Kräutlein hiefür erschaffen.

1. Alle Sorten *Wegerich* (Wegeliballen, Ballentäsch, Roßrippli), gesotten und den Mund damit gegurgelt, benehmen den Schmerz.
2. Beide Sorten *Frauenmänteli* (Taumänteli, Mäntelichrut), gesotten und den Mund damit gegurgelt, benehmen den Schmerz.
3. *Meerrettich,* zerrieben auf Linnen und äußerlich aufgelegt, hilft fast augenblicklich.

4. Alle Arten *Pfefferminzen,* gesotten und gegurgelt, tun dasselbe.
5. Alle Arten *Fünffingerkraut,* gesotten und gegurgelt.
6. Die gemeine *Hauswurz,* zerkäut und im Munde behalten, stillt den Schmerz augenblicklich.
7. Der *Geißbart,* Blätter sowohl als Blüten, gekocht und gegurgelt, hilft.
8. *Baldrianwurzel,* gesotten und damit gegurgelt (aber nicht viel schlucken!), hilft ebenfalls.

Für das wirksamste Zahnwehmittel halte ich die *Farntinktur,* wirkt augenblicklich; wird von uns unter dem gesetzlich geschützten Namen *Filix* hergestellt.

Rat. Nimm eines oder mehrere dieser Kräuter, zerstoße sie, setze sie in Schnaps an, stelle sie an die Sonne, schütte es nach zehn Tagen ab und bewahre es in Flaschen. Kommt dann das Zahnweh, so mische einen Löffel voll in fünf Löffel voll Wasser und gurgle damit den Mund, so ist dir geholfen.

Wie viele einfache und wohlfeile Mittel hat doch der liebe Gott für ein Leiden gegeben, das fast alle Menschen trifft!

Vorbeugungsmittel. Wasche jeden Morgen das Gesicht mit reinem kaltem Wasser, trockne es aber erst ab nach fünf Minuten; bringt Leuten Ruh, die sonst kein Mittel mehr finden.

Zuckerkrankheit (Diabetes)

Diese böse Krankheit kommt mehr vor, als man glaubt. Die Bauchspeicheldrüse ist dabei krank. Demzufolge wird der Blutzucker nicht abgebaut und gelangt durch die Nieren in den Urin. Dadurch kommt der Mensch schnell um seine Kraft.

Im Anfang läßt sich diese Krankheit oft mit folgendem Tee heilen:

Benediktskraut 3 Teile,
Brombeerblätter 1 Teil,
Heidelbeerblätter 1 Teil,
Goldenes Fünffingerkraut 2 Teile.

Man trinkt täglich fünfmal eine halbe Tasse, vermeidet Zucker und alle Süßigkeiten sowie geistige Getränke. Auch später vermeide der Genesende noch lange alle geistigen Getränke.

In fortgeschrittenen Fällen ist dieser Tee gut zur Unterstützung der Insulinbehandlung.

Bei Zuckerabgang empfehle ich auch meinen Diabetestee, der bei mir auch in Pillenform erhältlich ist.

Wer auffällig an Durst leidet, sich müde und unwohl fühlt, auch oft von Hautkrankheiten befallen ist, der sollte seinen Urin untersuchen lassen.

Ansteckende Krankheiten

Wenn Typhus, Cholera und andere Epidemien umgehen, genießt man täglich Knoblauch oder einen halben Teelöffel Bibernellpulver oder Horstrinzenpulver oder Angelikapulver, in Most, Wein oder Milch. Die Wur-

zeln werden zerschnitten und sehr stark gedörrt und dann in der Kaffeemühle gemahlen. Diese Stoffe zerstören eine Menge Krankheitskeime.

Sollte, was Gott gnädig verhüten wolle, die Pest umgehen, so versehe man sich mit Pestwurz (Tussilago, Petasites); es ist dies die Wurzel des großen Berghuflattichs, dessen Blätter oft 50 Zentimeter Durchmesser haben, oben grün, unten weiß sind. Die Wurzeln müssen stark gedörrt werden und können dann gemahlen werden; eingenommen, erzeugen sie starken Schweiß; nur wer recht schwitzen kann, wird geheilt.

Mixtura professoralis — Professorentee II
(Name gesetzlich geschützt)

So benenne ich den Tee, der hauptsächlich für Leute bestimmt ist, die wie Professoren, Kommandanten, Hauptleute, Prediger, Katecheten, Lehrer, Portiers an Bahnhöfen, Ausrufer usw. viel und laut sprechen müssen und daher ein sicheres, schnell wirkendes Mittel benötigen, um *Schnupfen, Katarrh, Heiserkeit, Zahnweh, Kopfweh* zu verhüten oder zu heilen; er entfernt auch die Anlage zu *Gesichtsrose* sowie zur *Mandelanschwellung.*

Es ist ein sehr angenehmer und wohlschmeckender Tee, der an Wohlgeschmack den chinesischen Tee übertrifft, dabei den Nerven ganz unschädlich ist, indem er nicht aufregt wie der Chinese, sondern beruhigt, so daß er als Familientee jedermann gereicht werden kann.

Er enthält unter anderem auch folgende *Alpenkräuter:*

1. Primula officinalis, wohlriechendes Schlüsselblümli;
2. Alchemilla alpina, Silbermänteli;
3. Dryas octopetala, Steichrüchere, Sillur;
4. Geum reptans, St.-Benedikts-Kraut, Nagelchrut;
5. Potentilla aurea, Goldenes Fünffingerkraut;
6. Meum mutellina, Muttern;
7. Plantago alpina, Ritzen;
8. Mentha piperita, Pfefferminze;
9. Triticum repens, Schließgraswurzel.

Die Kräuter 2, 3, 4, 5 gehören in die Familie Potentillaceen und sind etwas radioaktiv, daher kommt wahrscheinlich ihre Heilkraft.

Man brüht den Tee an, läßt ihn 10 Minuten ziehen, setzt Zucker dazu nach Belieben und trinke ihn warm, soviel man will. Bevor man daran gewöhnt ist, nimmt man ihn lieber zur Vesperzeit als vor dem Schlafengehen, weil er anfangs gewaltigen Urinabgang bewirkt und so die katarrhalischen Stoffe ausführt.

Wer den echten Professorentee II, zu dessen Zusammensetzung viele Pflänzchen, wie Muttern, Ritzen, St.-Benedikts-Kraut, die nur ganz hoch oben zu finden sind, sich kaufen will, verlange ausdrücklich Pfarrer Künzles Professorentee II.

Dieser Tee entfernt in wenigen Stunden den stärksten Schnupfen. Leute mit hohlen Zähnen, die bei jedem Witterungswechsel mit Zahnweh

geplagt sind, bekommen bei regelmäßigem Genuß dieses Tees vollkommene Ruhe. Der gleiche Tee entfernt auch den Durchfall, heilt Blasen- und Wasserleiden und ist daher älteren Leuten sehr heilsam. Wegen der Kräuter 2, 3, 4, 7 ist er sehr zu empfehlen bei Fall, Stoß, innerer Verletzung, nur müssen in diesem Falle täglich 1 bis 2 Liter getrunken werden.

Dieser Tee ist auch, weil er Fieber, Brand, Entzündung verhütet und die Muskeln stärkt, allen *Kindbetterinnen* anzuraten. Wirksam sind hierbei besonders 2, 3, 4.

Hütet euch vor Zementböden!

Es ist jetzt Mode, in Küchen, Gängen, Kellern, Waschküchen, Metzgereien usw. Böden aus Zementplatten zu legen.

Diese Zementböden sind für 90 Prozent der Personen, die dort stehen und gehen müssen, die Quelle fortgesetzter Leiden in Hals, Zähnen, Kopf, Schluck, verursachen ungeheuer viel Krämpfe, Rheumatismen, Hexenschuß, Ischias. Frauen, die noch solche Böden fegen müssen und ohne Brett darauf herumknien, bekommen oft fürchterliche Schmerzen. In manchen überfüllten Kirchen stehen zu spät Angekommene auf dem bloßen Zementboden des Ganges während der ganzen Dauer des Gottesdienstes, oft noch mit nassen Schuhen, und klagen dann am folgenden Tage über allerlei Schmerzen.

Wer auf Zementplatten oder -guß arbeiten muß, soll sofort ein *dickes Brett* hinlegen oder Korklinoleum. Gehts nicht anders, so schaffe dir Schuhe an mit *Holzsohlen.* Vom Oktober bis Mai soll man solche Böden nur wischen, nie fegen oder dann zum voraus Arztkosten und Schmerzensgeld verlangen. Die *Gesundheitskommissionen* sollten hierauf sehen!

Wer's irgendwie vermag, sollte sich sofort einen Holzboden oder dickes Korklinoleum legen lassen. Selbst Schweine, Hunde und Katzen erkranken auf solchen Böden. *Also hütet euch vor den Zementböden! Lasset nie die Kinder draufsitzen,* das gibt immer Husten und Fieber.

Schokolade und Kakao

lieben große und kleine Kinder; wo sie ein paar Rappen bekommen, wird Schokolade gekauft, und wenn den Eltern Geld gestohlen wird, geht's gewiß auf in Schokolade und Biberli. In Fabriken und weiblichen Geschäften schlecken viele wie alte Rosse den ganzen Tag die schwarzen Täfeli; als Zeichen beleckter Kultur findest du auf allen Straßen Schokoladepapier und Schokoladehelgeli. Hat einmal jedes Liseli und Babeli Stimmrecht und willst du Großrat werden, so kauf ihnen ein Fuder Schokolade, und sie stehen begeistert für dich ein, wärest du auch röter als Bebel und schwärzer als der älteste Jesuit.

„Kräutermann, was hältst du von der Schokolade?", fragte mich eine Mutter.

Hier meine Meinung, die auf Erfahrung beruht:

1. Die Schokolade nützt jenen Personen, die an Durchfall (Abweichen) leiden, denn sie verstopft.

2. Sie nützt besonders den *Ärzten,* welche dadurch eine zahlreiche Kundschaft bekommen. Die Schokolade bewirkt eben Verstopfung, der öftere Genuß macht die Verstopfung bleibend; die Verstopfung ist aber die Mutter der Hälfte aller Krankheiten. *Schokoladekinder werden mit der Zeit alle magenkrank.*

So, jetzt weißt du, was von der Schokoladeschleckerei zu halten ist. Wer somit die Gesundheit der Kinder verderben will, reiche ihnen oft Schokolade; wer sie fördern will, gebe ihnen Früchte aller Art, Nüsse, Feigen, Orangen, Datteln, Äpfel, Birnen usw.

Fleisch, Fleisch, Fleisch!

Fleisch zu Mittag, Fleisch am Abend, ein Würstli z'Vesper; Fleisch, auch wenn's noch so teuer ist; Fleisch, auch wenn's der Metzger kaum mehr auftreiben kann! Fleisch für die Kinder sogar! Fleisch, bis die Parlamente ratlos dastehen und nicht mehr wissen, woher bekommen!

O weh, der Magen schafft nicht mehr, die Därme sind geschwächt, beständige *Verstopfung* oder entsetzlicher *Durchfall* ist auf dem Platz; man rennt zu den Ärzten, zu den Apothekern, zu allen Quacksalbern und Spekulanten diesseits und jenseits des großen Wassers, schluckt Pillen, Gifte, massiert, badet, jammert und heult, ruft aber dennoch: „Fleisch, Fleisch will ich, täglich Fleisch!"

Geht's nobel zu und her, so gehören mindestens *dreierlei Fleisch* auf den Tisch, natürlich jedesmal in einem anderen Teller, aber leider nicht in einen anderen Magen; *zweierlei Fleisch* verlangt die „bürgerliche Küche". Nur *einerlei Fleisch* gilt schon als arm oder unzivilisiert.

Aber der Kopf ist so eingenommen, der Leib so voll, der Schlaf so unruhig, die Laune so übel. Darum einen starken Wein her, oder einen Schnaps, der zerteilt alles! Aber die Verstopfung will nicht weichen. Also wieder zum Doktor! Aber eineweg Fleisch, Fleisch, Fleisch! Fleisch unter allen Umständen!

Bis vor hundert Jahren konnte die katholische Kirche noch zwei *Abstinenztage* in jeder Woche festhalten, Freitag und Samstag, an denen jeder Fleischgenuß untersagt war; dazu kamen noch die *Fronfasten,* je 3 Tage in jedem Vierteljahr; vom Aschermittwoch bis Ostern verlangte sie Enthaltung von Fleischspeisen mit Ausnahme der Sonntage, somit *vierzig Tage lang.* Es gab eine Zeit, wo diese Fasten samt Abbruch gehalten wurden in der ganzen Christenheit; damals wußte man noch nichts oder weniger von Verstopfung und dem langen Schwanz der Krankheiten, welche die Verstopfung mit sich führt; das Fleisch war wohlfeil, die Lebensdauer länger, das Aussehen besser.

Im 19. Jahrhundert aber beschworen Pfarrer und Kapläne zu Hunderten und Tausenden den Papst, das Fleischverbot zu mildern, indem sie

riefen: *„Das Verbot wird nicht mehr eingehalten, kann nicht mehr eingehalten werden, alles will Fleisch, man steinigt uns, um Gottes willen, mildere das Gebot!“* Und die Dispens wurde notgedrungen erteilt, so daß jetzt nur noch der Freitag in jeder Woche übriggeblieben ist; von den vierzigtägigen Fasten aber blieben noch die drei letzten Tage der Karwoche. Und wie schwer erträgt man diese! Wie viele halten selbst den Freitag nicht mehr!

Die Gebote Gottes und der Kirche sind aber begründet in der ganzen Natur. Naturgesetz und positives Gesetz kommen schließlich vom gleichen Gesetzgeber, dem Schöpfer der Natur, und jede Übertretung rächt sich selbst. *Wer auf dem Kopf steht, dem steigt das Blut in den Kopf, auch wenn er Dispens erzwungen hat, und wer sich schneidet, wird bluten, auch wenn er den Dispensschein in der Tasche trägt,* und wer die nun einmal in der Menschennatur begründeten Speisegebote nicht achtet, wird den Schaden in seiner Natur erfahren müssen.

Aber da höre ich von allen Seiten jammern: *„Gerade die Fastenspeisen kann ich am wenigsten ertragen; diese beschweren meinen Magen, stoßen mir auf, machen mir übel, also Fleisch her, Fleisch!“*

Welche Fastenspeisen, ihr Seufzerbrüder? Nicht wahr, Eier, Mehlspeisen, Käse, alles triefend von Butter oder Margarine oder sonst einem Fett. Ja, wenn du nach einem solchen Mahl Holz spaltest oder den Acker umgräbst oder Heuburden einträgst, wirst du es verdauen können, wenn dein Magen nicht schon geschwächt ist durch die ewige Fleischkost.

Bringt deine Arbeit jedoch keine große körperliche Anstrengung mit sich, so wirst du die genannten schweren Speisen eben vermeiden müssen. Soll ich dir leichte und erträgliche und doch nahrhafte Fastenspeisen nennen, so schlage ich dir mit Pfarrer Kneipp sel. vor:

1. *Habermus,* die Nahrung unserer Väter. „Chömmet, Chinder, esset Habermues, wechset und trüeihet“, ruft der alemannische Dichter Hebel. Moderne Dichter, Klaviere und Schulgesetze, diese Erzeugnisse einer überreizten Kultur, mag ich sonst nicht ausstehen, aber Hebel ist kein moderner Mondscheindichter, der hohle Bäume und Kellnerinnen ansingt!

Herrje, Habermus, das mag i nöd! Warum nöd? *Es schmeckt mer nöd!* Aber schmeckt dir das Kopfweh, das Magenreißen, das Aufstoßen und ein früher Tod? Schmecken dir die Pillen und Gütterli? Schmeckt dir die Doktorrechnung: Probier's acht Tage, dann bist du's gewöhnt und ziehst dein Habermus allen Hochgerichten und Zuckereien vor.

An Habermus gewöhnte Leute sind gesund wie Bulgaren, bei Humor wie der Geißbub, schlafen wie Bären, aber sind nicht bärbeißig und stechig. Habermuskinder sind rotwangig, pausbäckig und schauen drein wie Gottes liebe Sonne im Heuet.

2. *Gerste, Erbsen und Bohnen* zusammen gesotten, etwas Sellerie, Peterli, Schnittlauch drin, geben eine schmackhafte Kraftsuppe; zwei bis drei Teller voll zu Mittag sättigen den stärksten Mann und halten ihn gesund. Das ist die Suppe der Väter und der natürlichen alten Zeit; diese

Suppe machte Männer wie Eisen — und Frauen, die nach dem zwölften Kind noch stark und kerngesund waren wie Eichen.

3. *Alle Arten Gemüse, frisches und gedörrtes Obst,* dürre Schnitze und Birnen, dürre Zwetschgen, Feigen, Weinbeeren bilden ein leichtverdauliches und gutes Fastengericht. Und erst die Kartoffeln, frisch aus der Pfanne!

Fleisch sollte *nicht die Regel, sondern die Ausnahme sein,* wie es bei den Vätern war. Nur durch solche Lebensweise wird die Verstopfung mit ihrem ganzen Anhang von Weh sicher und dauernd behoben oder verhütet.

4. Wer es hat und vermag, findet endlich in der *Milchsuppe, gerösteter Mehlsuppe* usw. Fastensuppen von hohem Werte.

Ich kenne einen Mann in den Vierzigerjahren, der verstopft war wie eine alte Weinflasche; keine Pille und kein Gift half mehr auf die Länge. Da brachte es das Geschäft mit sich, daß der Mann ein Vierteljahr unter den Bauern des nördlichen Frankreichs leben mußte. Dort bekam er kein Fleisch mehr, aber Milch, Gemüse, Habermus, Dünnbier. Diese Lebensweise stellte ihn vollständig wieder her.

Hätten wir die vierzigtägigen Fasten noch in der alten Strenge und dabei die Fastenspeisen der Alten, so wären 60 Prozent aller Arzneien überflüssig. Die Alten hatten an gewissen Tagen das Magro stretto: an diesen Tagen durfte überhaupt nichts von warmblütigen Tieren genossen werden, weder Eier, noch Butter, noch Milch und Käse, somit ganz vegetarische Kost. Das heilte auch die verstopftesten Sünder.

Also auch hier gilt der Grundsatz: *„Zurück zur Natur!“*

Sehr schädlich ist endlich die *Vielesserei.* Heutzutage gehört es zur Kultur, ja zum Anstand, zum Gebildetsein, mindestens siebenerlei Speisen aufzutischen; der letzte Arbeiter klagt über Majestätsbeleidigung, wenn ihm nur eine Suppe, und wäre sie noch so dick und stark und tief, aufgetragen wird. Und doch nähren 2 bis 3 Teller voll Gsödsuppe (Gerste, Erbsen und Bohnen) mehr als sieben Gerichte. Diese vielen Gerichte kommen *ganz bestimmt im gleichen Magen zusammen* (man mag noch so viele gesonderte Teller auftischen und noch sooft Messer und Gabel wechseln) und bewirken dort genau eine Gärung wie in den s. v. *Saustanden;* die entstehenden Säuren greifen die Wände des Magens und der Gedärme an, die vielen Gase aber dringen im ganzen Leib herum, machen Unbehagen, verhocken oft und bilden so Krankheitsstoff, weshalb ein alter Dichter den Tod sagen läßt, *der Koch liefere ihm mehr Leute als Krieg und Pest.*

Damit Fleischesserei und Vielerleiesserei ihr Ziel ja nicht verfehlen können, dafür sorgt die Katz, die jeder andere bei sich trägt: *es ist die Bequemlichkeit und Weichlichkeit. Man will nicht mehr zu Fuß gehen,* selbst wenn man Zeit genug dazu hat und das Wetter ganz ordentlich ist; vor einer Stunde Entfernung erschrickt Alfred mehr als ehedem sein Großvater vor 20 Stunden. Leute, die im Welschland Würste verpacken und Flaschen spülen lernten oder einen oder zwei Titel führen, wollen außer dem Schirm, den sie meist vergessen und der jedenfalls nicht 500 Gramm

übersteigen darf, *kein Paket* mehr tragen. Einen Pack tragen gilt schon als unanständig; warum nicht? Es befördert das Laufen, Tragen und Arbeiten, die Verdauung und damit die Gesundheit, ist somit den Modeanschauungen des 20. Jahrhunderts zuwider. *Der Götze unserer Zeit*, vor dem die große Masse der Gebildeten und Halbgebildeten das Weihrauchfaß schwenkt und die Knie beugt, die Armee der Eingebildeten, Glacéherren, Schleierfräulein, Gecken und Pomadehelden aber auf dem Bauche liegt, ist eine auf Rädern gehende, breite, über und über mit Spitzen, Schleiern, Pomadefläschchen und Schokoladepapier und Romantiteln behängte, innen übervolle *Saustande* mit einem Gasinhalt, der für zwanzig Motoren genügt.

Ein Ideal muß der Mensch nun einmal haben, und etwas betet jeder an, oft ohne daß er's merkt. Ist dies Ideal nicht Gott, der Schöpfer und Erlöser, so ist's der Unsinn in irgendeiner Gestalt und damit das Tötende und Bindende und Krank- und Siechmachende.

Fleischesserei, Vornehm-Fresserei und Viel-Tellerei haben hauptsächlich die studierten Leute eingeführt. Die Viel-Tellerei findet man in allen Instituten, wo man den jungen Leuten nebst der Vielwisserei auch die Vornehmtuerei und Viel-Tellerei aufnötigt, bis auch sie verbildet sind. Später können sich die wenigsten mehr vom Hunde losmachen, lieben bis in die alten, grauen Tage die hochmütigen, kleinen Tässeli und Löffel, wollen frisches Tischtuch und möglichst viele Teller und fressen wie Hunde von allen Gerichten, auch wenn zehnerlei kommen. Und diejenigen, die von Standes wegen andern ein Vorbild sein sollten, sind oft gerade die schlimmsten. Uns scheint, der Herrgott sei jetzt daran, die Freßkerle noch zu lehren, aus großen Tassen zu trinken und mit *einem* Teller sich zufrieden zu geben. Nirgends findet man weniger natürliche und ganz vernünftige Leute als unter den Gebildeten. O glückseliger Bauernstand, dein größter Miststock stinkt bei weitem nicht so arg wie der Hochmut der Gebildeten! Nicht umsonst wollte unser lieber Herrgott im *Stalle* auf die Welt kommen!

Soll ich in kurze Worte alles fassen und zugleich ein unübertreffliches, *absolut sicheres Muster* gesunder und vernünftiger Lebensweise aufstellen, so sage ich, *zurück zu Christus, dem Herrn, der auch einen menschlichen Leib haben wollte wie wir*, die gleichen menschlichen Bedürfnisse von Natur hatte wie wir (mit Ausnahme der Sünde), Hunger und Durst, Hitze und Kälte empfand, arbeitete und müde wurde; Christus, der Herr, ist auch das vollendete Muster für das *rein natürliche Leben*, das Ideal eines Menschen.

Ecce homo, sehet, welch ein Mensch! Der Gottessohn war einfach und natürlich in Nahrung und Kleidung, aß mit den Fischern, den Taglöhnern, was sie gerade hatten, konnte auch, wenn es die Umstände verlangten, bei der Hochzeit zu Kana Wein spenden, aber auch 40 Tage fasten, an der Tafel des Pharisäers sitzen, aber auch lange und beschwerliche Fußreisen machen landauf, landab, und hungern bis zum Abend, warnte in der Erzählung vom reichen Prasser vor Völlerei und Trunkenheit, gab den Aposteln den Rat: *„Esset, was euch vorgesetzt wird!"*, war so

anspruchslos in Speise und Trank und Wohnung, daß Er von sich sagen konnte: *„Die Füchse haben ihre Höhlen und die Vögel ihre Nester, aber der Menschensohn hat nichts, wo Er sein Haupt hinlegen kann."*

Er wollte nicht, daß der Mensch krank sei, sondern heilte die Kranken und stellte die verletzte Natur wieder her, freilich nicht mit Kräutern und nicht mit Gift und nicht mit Bädern, sondern durch *göttliche* Kraft. Aber gerade der Umstand, daß Er Wunder wirkte, um die Menschen gesund zu machen, beweist, *daß Er die Menschen gesund haben wollte* und daß es gegen Gottes Willen geht, wenn man durch unvernünftige Lebensweise den Leib krank macht. *Christus, der Herr, als Ideal des körperlichen Lebens,* bewahrt die Anhänger der Naturheilmethode vor Verrücktheiten, vor Einseitigkeiten, vor Verwilderung und Waldteufeleien!

Also: *Auch hier kann niemand ein anderes Fundament legen als jenes, das gelegt ist, das heißt Jesus Christus. Und wer nicht mit Ihm sammelt, der zerstreut.*

Viehkrankheiten

a) *Strengel oder schweres Keuchen beim Vieh.* 1. Nimm Meisterwurz (Horstrinzen), 1 Handvoll, zerhacke sie fein, vermenge sie mit 4 Handvoll Salz und gib's dem Vieh von Zeit zu Zeit. 2. Nimm Pfefferminzen und Änis, streu es gut zerhackt aufs Futter und gib es so ein.

b) *„Völli"* beim Vieh besteht in der Ansammlung von Gasen, so daß der Leib gewaltig anschwillt. Fenchel, Änis und Kümmi, eines von diesen dreien fein zerhackt und gesotten (fünf Minuten) und 1 bis 2 Liter eingegeben, macht sofort Winde, entfernt so das Übel.

„Gegen *Völle* beim Vieh verfahren wir gewöhnlich wie folgt: Ungefähr 1 bis 1½ Liter Milch heiß machen und zirka zehn Stück Knoblauchzinken ungeschält zerdrücken und in die heiße Milch getan und einen Löffel Kümmi und Pfeffer darin und dem Vieh warm eingeben, ist ein *sehr* gutes Mittel und gebrauchen wir dasselbe jedes Jahr." (Eingesandt.)

c) *Durchlauf und „Kälberlähmi"*. Gib ihm wacker dürre Frauenmänteli zu fressen; hilft gar bald.

Brand bei Kälberkühen. Geißleiter (auch wilder Hirsch, Geißbart genannt), sieden und eingeben.

d) *Magenerkältung.* 2 bis 3 Handvoll Wacholderbeeren mit Pfefferminze.

e) *Allgemeines Übelbefinden,* wenn man nicht recht weiß, wo's fehlt. Siede Pfefferminzen und Wacholderbeeren und Kümmi und gib's ihm wiederholt ein; hernach recht viel dürre Brennesseln, die das Vieh mit Gier frißt, hilft in vielen Fällen.

f) *Geschwulste ohne Eiter* gehen schnell wieder, wenn du zerquetschtes Farnkraut auflegst oder Farn mit Essig siedest und davon einreibst.

g) *Geschwulste mit Eiter.* Heublumen sieden und Überschläge machen. Bergheublumen von Magerheu sind immer wirksamer als solche von Fettheu.

h) *Entzündung der Augen, des Mundes, Halses* usw. Storchenschnabel (St. Katharinenchrut, Gottesgnadenchrut) zerquetschen und auflegen; auch Farnkraut tut's.

i) *Rotlauf bei den Schweinen.* Nimm recht viel Moos von den Steinen, Dächern, vom Walde, möglichst feuchtes, bette das Schwein darauf und decke es damit zu; nimmt allen Brand. Falls du ihm Johannisöl einschütten kannst, ist es noch besser (auch Rizinusöl). Ist sehr ansteckend, deshalb anzeigepflichtig.

Maul- und Klauenseuche

Ein absolut sicheres Vorbeugungsmittel kenne ich nicht. Dagegen sind mir aus neuester Zeit viele Fälle bekannt, wo Bauern ganze große Ställe verseuchtes Vieh in der Zeit von 8 bis 14 Tagen vollständig geheilt haben.

a) Man gibt dem Vieh täglich mehrmals 1 bis 2 Liter Tee ein von Thymian oder Majoran, auch wäscht man die Klauen damit.

b) Man gibt dem Vieh täglich dreimal einen Eßlöffel voll Meisterwurz mit etwas Salz, siedet Meisterwurz mit Wasser und wäscht damit die Klauen.

c) In beiden Fällen reibe man die Nierengegend der Tiere täglich mehrere Male stark ein mit zerriebenen rohen Zwiebeln, denn hier ist gewöhnlich der Sitz des Übels. Da sehr ansteckend, anzeigepflichtig.

Anhang

Zu Pfarrer Künzles Chrut und Uchrut

Zu den gebräuchlichsten Heilpflanzen,

die auch Pfarrer Künzle für seine Kräuterheilmittel mit Erfolg verwendet, jedoch in „Chrut und Uchrut" nicht näher beschrieben hat, gehören auch die nachgenannten Kräuter, Blüten und Wurzeln, die für folgende Heilzwecke Verwendung finden:

Lindenblüten — Flores Tiliae

Innerlich: Lindenblüten wirken schweißtreibend und finden Verwendung bei Erkältungskrankheiten, wie Grippe, Schnupfen, Husten, Verschleimung der Atmungsorgane, Bronchitis, Halsentzündung. Wegen ihrer harntreibenden Wirkung werden sie bei Nierenverschleimungen und Nierengrieß gegeben. Sie finden außerdem Anwendung bei Magenkrankheiten, Koliken, bei Diarrhöe.

Äußerlich als Zusatz zu Mund- und Gurgelwässern.

Lindenholz, zu Kohle verarbeitet, wird bei Magen- und Darmstörungen aller Art (Blutungen, Durchfällen, Erbrechen) verwendet.

Faulbaumrinde — Cortex Rhamni Frangulae

Abführmittel, besonders bei chronischer Verstopfung und deren Folgen, wie Schwindel, Kopfdruck, Kurzatmung, Kreislaufstörung, Leberschwellung, ferner bei Gallen- und Milzleiden, Darmerschlaffung, Hämorrhoiden. Häufiger Zusatz von Abführ-, Blutreinigungs- und Entfettungstees. Die Droge wirkt außerdem menstruationsfördernd. Die Rinde muß ein Jahr lang lagern, weil frische Rinde Erbrechen bewirkt.

Kamillen — Flores Chamomillae

Kamillenblüten wirken auf Grund ihres Azulen-Gehalts entzündungshemmend und sind deshalb ein beliebtes Hausmittel.

Innerlich: Als Tee bei Magen- und Darmgeschwüren, bei Krämpfen der Nieren und Harnwege, der weiblichen Unterleibsorgane, ferner als blähungtreibendes Mittel bei Verdauungsstörungen, bei Durchfall, Menstruationsstörungen, fieberhaften Erkrankungen, Gallenleiden, Bronchitis. Sehr beliebt als Kinderheilmittel. Kamillenblüten wirken schweißtreibend und sind Bestandteil von Erkältungstees.

Äußerlich: Ein frisch bereiteter Aufguß wird als Zusatz zu Bädern, Umschlägen und Waschungen benützt bei Haut- und Schleimhautentzündungen, Brandwunden und Furunkeln, juckenden Hautausschlägen und als Augenwasser.

Sennesblätter und -schoten — Folia Sennae

Ein Aufguß der Sennesblätter ist ein viel verwendetes Abführmittel und wird bei Hämorrhoiden, Leberstauungen, Leibschmerzen, auch als Wurmmittel und als Bestandteil von Rheumatees verwendet. Der Tee wirkt menstruationsfördernd.

Bärentraubenblätter — Folia Uvae ursi

Bärentraubenblättertee wirkt harndesinfizierend und harntreibend bei Blasenleiden, Katarrhen der Harnwege, Harngrieß, Blasen- und Nierenschwäche.

Baldrianwurzel — Radix Valerianae

Innerlich: Die Baldrianwurzel verwendet man als Tinktur, Kaltwasserauszug oder Aufguß als Beruhigungsmittel bei allgemeiner Nervosität, nervösen Schlafstörungen und Herzbeschwerden. Der Tee wirkt schmerzstillend bei Magenkrämpfen, Koliken und Unterleibsbeschwerden. Außerdem wird Baldrian angewendet bei Kopfschmerz, Epilepsie, Basedow, bei Erregungszuständen der Wechseljahre, bei Durchfall, Blähungen, Muskelrheuma und Bettnässen.

Äußerlich wirkt ein Klistier mit Baldriantee wurmtreibend gegen Spulwürmer.

Tausendguldenkraut — Herba Centauril

Tausendguldenkraut läßt man mehrere Stunden mit Wasser kalt ausziehen und trinkt den Auszug gegen Magen-, Leber- und Darmkrankheiten, Magenbrennen, Gallenstörungen, Wassersucht, Gicht, Hautleiden und gegen Würmer. Der Tee wird auch als Fiebermittel bei Gelbsucht empfohlen.

Zinnkraut — Herba Equiseti

Innerlich: Zinnkraut wirkt harntreibend und wird deshalb bei Gicht, Grieß- und Steinleiden, Wassersucht, bei Blasenentzündung, Blasenschwäche, bei Nierenbeckenentzündung, Nierenbluten und bei schmerzhaftem Urinieren verwendet. Wegen seines Kieselsäuregehaltes ist das Zinnkraut ein wichtiges Heilmittel bei beginnender Tuberkulose, vor allem bei Nieren- und Knochentuberkulose. Es wirkt ferner blutstillend und wird bei Blutungen aller Art (vor allem bei Blutungen in den Wechseljahren und bei blutenden Magengeschwüren) verwendet. Als weitere Anwen-

Eichenrinde — Cortex Quercus

Innerlich: Auf Grund ihres Gerbstoffgehalts wirkt Eichenrinde zusammenziehend und blutstillend und wird besonders bei chronischen Darmkatarrhen und Gewebsschwächen verschiedener Art verwendet, ferner bei chronischen Nierenentzündungen, Milzschwellungen, bei Darmblutungen, Durchfall, Ruhr, Magen-Darm-Entzündungen.

Äußerlich findet die Eichenrinde als Zusatz zum Vollbad Verwendung bei Schwäche des gesamten Organismus, besonders bei Anlage zu Rachitis und Lymphknotenentzündung, ferner als Abkochung gegen Hautkrankheiten aller Art, Frostbeulen, Fußschweiß, Geschwüren, bei Kropf, Eiterungen, als Zusatz zu Sitzbädern bei Hämorrhoiden und Mastdarmvorfall, zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündung. Die zerschnittene Rinde wird kalt angesetzt und zehn Minuten gekocht.

Wiesengeißbartblüten — Flores Spiraeae

Die Blüten wirken wegen ihres Gehalts an Salizylsäure gegen Fieber, Gicht, Rheuma, Grippe und Husten. Sie wirken harntreibend und werden auch bei Blasen- und Nierenleiden verwendet. In der Kinderheilkunde werden sie als Ableitungsmittel auf die Haut bei Masern gegeben.

Melissenblätter — Folia Melissae

Innerlich: Melissentee wirkt nervenstärkend und beruhigend und wird deshalb gegen Schlaflosigkeit und Hysterie angewandt. Belebend wirkt er bei Ohnmacht, Migräne, Angina pectoris, Lähmungen und Neuralgie sowie bei krampfartigen Schmerzen. Das Melissenöl wird meist äußerlich als Hautreizmittel bei Migräne und Rheuma verwendet. In der Kinderpraxis wird Melissentee wegen seiner beruhigenden und krampflösenden Wirkung bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden gegeben.

Äußerlich wirken die Melissenblätter als Badezusatz oder als Kräuterkissen schmerzstillend. Umschläge sollen günstig wirken bei Milchbrustknoten, Quetschungen und Bluterguß.

Leinsamen — Semen Lini

Ein Aufguß von Leinsamen wirkt lindernd bei Husten und Heiserkeit, bei Bronchitis und wird bei Katarrhen der Harnwege und bei Steinleiden, Nierenkolik, ferner bei Rheuma und Gicht angewendet. Der geschrotete Samen oder der Tee (kalt ansetzen und kurz aufkochen) wirkt als mildes Abführmittel bei Stuhlträgheit und wirkt schmerz- und krampfstillend bei Gallen- und Nierenkoliken.

Äußerlich wirkt eine Mischung aus Leinöl und Kalkwasser kühlend und schmerzstillend bei Brandwunden.

dungsgebiete kommen Arteriosklerose, Blutdruckerhöhung, Asthma und chronische Bronchitis, auch Durchfall und Weißfluß in Betracht.

Äußerlich wird das Zinnkraut in Form von Bädern und Kräuterpackungen bei schlecht heilenden oder eiternden Wunden und bei Schweißfüßen angewendet.

Vogelknöterichkraut — Herba Polygoni

Vogelknöterichtee wird wegen seines Kieselsäuregehaltes im Anfangsstadium der Lungentuberkulose gegeben. Er wirkt blutstillend und wird bei Blutungen aller Art (besonders Lungen-, Magen-, Darm- und Gebärmutterblutungen) verwendet. Infolge seiner harntreibenden Wirkung wird er bei Nieren- und Blasenkrankheiten, Grieß- und Steinleiden und bei Gicht gegeben, ferner bei Magen- und Darmleiden, Durchfall, Bronchialasthma und Rheuma.

Attichwurzel — Radix Ebuli

Eine Abkochung der Wurzel wirkt harn- und schweißtreibend und wird bei Wassersucht empfohlen. Der Tee wirkt außerdem abführend und blutreinigend.

Süßholz — Radix Liquiritiae

Ein Aufguß der Süßholzwurzel wirkt auswurffördernd und lösend bei Heiserkeit, Bronchitis und Lungenleiden. Der Tee wirkt außerdem harntreibend und mild abführend.

Hauhechelwurzel — Radix Ononidis

Die Hauhechelwurzel wirkt sehr stark harntreibend, ist ein altes Volksmittel gegen Wassersucht, Nieren- und Blasensteine, Harnbeschwerden, Gallenerkrankung und Gelenkrheuma. Der Tee wird ferner angewendet bei chronischen Hautleiden und schlecht heilenden Wunden.

Waldmeister — Herba Asperulae

Innerlich: Waldmeistertee wirkt harntreibend, auch schweißtreibend und wird deshalb bei Wassersucht, Gelbsucht, Gallen- und Steinleiden und bei Menstruationsbeschwerden angewendet. Die Volksheilkunde gibt den Tee bei Neuralgien, Hysterie und Schwermut.

Äußerlich wird der Aufguß zu Umschlägen bei Kopfschmerz und Ausschlägen angewandt. Waldmeister ist ein beliebtes Aromatikum.

Rosmarinblätter — Folia Rosmarini

Innerlich: Der Tee wirkt schweiß- und harntreibend sowie menstruationsfördernd. Er wirkt als Nervenmittel bei Lähmungen und epileptischen Krämpfen. Anregend und kräftigend wirkt der Tee bei Erschöpfungszuständen, Gedächtnisschwäche, Schwindelgefühl, Gliedermüdigkeit, nervösen Herzbeschwerden, Leberstauung und Magenerkrankungen. Rosmarinblätter, mit Wein angesetzt, geben einen herzstärkenden Trunk und bieten Schutz gegen Wassersucht.

Rosmarinöl wirkt stark hautreizend und wird außerdem als Aromatikum verwendet.

Äußerlich wirkt ein Aufguß der Blätter als Badezusatz oder Umschlag kräftigend bei Sehschwäche. Er wird auch als Spülmittel bei Weißfluß angewendet.

Mistel — Viscum album

Die Mistel wird als Kaltwasserauszug, Aufguß oder Tee angewendet bei Arteriosklerose. Sie regelt Über- und Unterdruck des Blutes. Die Volksheilkunde gibt einen Tee aus Beeren und Blättern, zu gleichen Teilen bereitet, gegen Epilepsie, Krämpfe, Herzasthma, Blutungen und Weißfluß. Das Acethylcholin der Mistel wirkt am besten blutdrucksenkend, wenn es dem Körper intravenös zugeführt wird.

Schafgarben — Flores Millefolii

Innerlich: Schafgarbenblüten wirken blutstillend und werden bei den verschiedensten Blutungen, besonders aus Nase, Lunge, Mastdarm, Gebärmutter und Blase angewendet, auch bei Hämorrhoidalblutungen. Sie finden ferner Anwendung bei Erkältungskrankheiten (Husten, Bronchitis, Lungenkatarrh), bei Magen- und Darmleiden, Blähungen, bei Leberschwellungen und krampfartigen Herzanfällen.

Äußerlich werden sie zu Umschlägen bei wunden Brustwarzen verwendet.

Weißdornblüten und Früchte — Flores Crataegi oxyacanthae

Die Blüten und die Frucht des Weißdorns enthalten digitalisähnliche, aber wesentlich schwächer wirkende Inhaltsstoffe. Sie wirken daher herzstärkend. Anwendung in Form von Tees, Tinkturen und Extrakten bei verschiedenen Herzleiden, wie Herzschwäche, Herzstörungen alter Personen, Fettherz, Herzmuskelschwäche, ferner bei Arterienverkalkung und Angina pectoris. Die getrockneten Blüten werden in der Volksheilkunde auch bei Fettleibigkeit angewendet.

Labkraut — Herba Galii veri

Ein Aufguß oder der Preßsaft des Labkrautes wirkt krampfstillend, schweiß- und harntreibend und wird in geringen Dosen in der Volksheilkunde bei Wassersucht, Hautausschlägen und bei nervösen Beschwerden gegeben. Die frischen zerquetschten Blätter werden auch als blutstillendes Mittel bei Nasenbluten als Auflage verwendet.

Holunderblüten — Flores Sambuci

Innerlich: Die getrockneten Blütenstände wirken schweiß- und harntreibend und werden als Teeaufguß verwendet bei Erkrankungen der Atmungsorgane (Husten, Keuchhusten, Bronchitis), ferner bei Schnupfen, Grippe, bei fiebrigen Kinderkrankheiten, wie Masern und Scharlach. Wegen ihrer harntreibenden Wirkung werden sie bei Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Sie wirken abführend und blutreinigend und finden deshalb bei Hämorrhoiden, ferner bei Asthma, Atemnot und Engbrüstigkeit Verwendung.

Äußerlich als Zusatz zu Umschlägen, Inhalationen und als Gurgelwasser.

Malvenblätter — Folia Malvae

Innerlich: Malvenblätter wirken wegen ihres Schleimgehaltes stark reizmildernd und entzündungshemmend. Sie werden als Bestandteil von Tees verwendet bei Heiserkeit, Husten, Angina, Lungenkatarrh und Mandelentzündung.

Äußerlich: Eine Abkochung von Malvenblättern wird zu Mundspülungen bei Mund- und Zahngeschwüren, Halsgeschwülsten, ferner als Augenwasser bei entzündeten Augenlidern verwendet.

Heidelbeerblätter — Folia Myrtilli

Innerlich: Der Tee von Heidelbeerblättern wirkt insulinartig und wird deshalb gegen leichtere Fälle von Zuckerkrankheit verwendet. Außerdem wird er bei Blasenkatarrh, Blasenschwäche, Darmentzündung, Magenkrämpfen und Bronchitis gegeben. Getrocknete Heidelbeeren, trocken gekaut, wirken gut gegen Durchfall, leichten Typhus und Weißfluß.

Äußerlich werden Heidelbeerblätter als Badezusatz gegen Ausschlag angewandt. Mundspülungen wirken schmerzlindernd und heilend bei Schleimhauterkrankungen.

Brombeerblätter — Folia Rubi fructicosi

Brombeerblätter sind als schwacher Aufguß ein beliebter Haustee. Als starke Abkochung wirkt der Tee gegen Durchfall, Magenblutungen, Weißfluß und chronische Blinddarmreizung. Er hemmt die Menstruation, wirkt blutreinigend bei Hautleiden und auswurffördernd bei Husten und Bronchitis.

Anserina — Herba Anserinae

Innerlich: Gänsefingerkraut wirkt krampfstillend und ist sehr empfohlen bei Magenkrämpfen, krampfhafter Herzbeklemmung (Angina pectoris), Periodenkrämpfen, Muskel- und Wadenkrämpfen, wird außerdem angewendet bei Durchfall, Ruhr, gegen Blutungen von Lunge, Magen und Darm und bei zu starken Menstruationsblutungen.

In der Homöopathie wird Anserina gegen Gelenkentzündungen, bei Darmerkrankungen und Menstruationsbeschwerden angewendet.

Äußerlich wird ein Aufguß zu Waschungen bei entzündeten Augen und Gesichtsausschlägen, ferner zum Mundspülen bei Zahnfleischentzündung verwendet.

Huflattichblüten — Flores Farfarae

Innerlich: Als entzündungshemmendes, schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten (Husten, Heiserkeit, Bronchialkatarrh), ferner bei beginnender Lungentuberkulose, Lymphknotenerkrankungen der Kinder (Skrofulose), bei Engbrüstigkeit, Asthma und Ischias.

Die Blätter wirken reinigend auf Lunge, Magen und Darm und werden als Blutreinigungsmittel bei skrofulösen Kindern gegeben, ferner bei Brust- und Rippenfellentzündung.

Äußerlich finden sie bei Entzündungen aller Art (z. B. Venenentzündungen), bei Schwellungen und Brandwunden in Form von Umschlägen Verwendung.

Leberblümchenkraut — Herba Hepaticae

Das Kraut wirkt kräftigend und zusammenziehend, vor allem bei Leberleiden und deren Folgeerscheinungen (Leberstauungen, Gallensteinen, Grieß). Es wirkt ferner harntreibend und wird bei Nieren- und Blasenleiden angewendet. In der Homöopathie findet es bei chronischer Bronchitis Anwendung.

Stiefmütterchen — Herba Violae tricoloris

Stiefmütterchenblüten werden als Blutreinigungsmittel gegen Hautleiden (Ekzeme, Milchschorf, Akne, Furunkulose) verwendet. Sie wirken harntreibend und stoffwechselfördernd und finden Anwendung bei Magen- und Blasenleiden, Nierenschwäche, Harndrang, Harngrieß, bei Gelenkrheumatismus, Gicht und Arterienverkalkung, ferner bei Herzbeschwerden, Hysterie, chronischem Bronchialkatarrh und bei Krämpfen.

Orangenblüten — Flores Aurantii

gelten als sehr angenehmes, absolut unschädliches Nervenberuhigungsmittel. Daher hauptsächlich für Nerven- und Schlaftee verwendet. Eignet sich auch als Geruchs- oder Geschmacks-Korrigens.

Alpenpflanzen haben in Pfarrer Künzles Kräuterheilmitteln den Vorzug

Sommertag im Fextal, Ober-Engadin — Blick auf Piz Tremoggia und Fexgletscher

HEILMITTEL-VERZEICHNIS

1. Tee-Sorten

Blasentee

Wirksam bei Beschwerden der Harnorgane, Blasenkatarrh, Harndrang, Blasenentzündung, Harnbrennen. Zur Unterstützung dienen unsere Lapidar Tabletten Nr. 5.

Blutreinigungstee

Entfernt die unreinen Stoffe aus dem Blute, befreit den Körper von Stoffwechselrückständen. Eine Blutreinigungskur mit diesem Tee (am besten im Frühjahr und Herbst) wappnet den Körper gegen mancherlei Krankheiten. Eine solche Kur ist besonders angezeigt bei Hautausschlägen, Furunkeln, Flechten und Pickeln sowie nach Magen-Darmstörungen.

Brusttee

Wirksam bei Brustkatarrh, Verschleimung und Husten. Befreit die Brust von verhockten Stoffen. Als äußeres Unterstützungsmittel dient unser Herkules, mit welchem Brust und Rücken tüchtig einzureiben sind.

Erkältungstee

Bei Erkältungen, Bronchitis mit Fieber und Angina. Ein schweißtreibendes und harnableitendes Mittel, wirksam gegen viele Erkältungsfolgen. Sollte bei den ersten Anzeichen einer Erkältung so heiß als möglich angewendet werden.

Entfettungstee

Diese Teemischung führt auf unschädliche, schonende Weise eine Verminderung des Körpergewichtes herbei, indem sie die Tätigkeit der Drüsen anregt und leicht abführt. Gleichzeitige Diät beschleunigt den Erfolg.

Frauentee I

Bei unregelmäßiger, schwacher und schmerzhafter Periode. Bei Beschwerden in den Entwicklungs- und Wechseljahren.

Kindertee

Gegen Hautausschlag, Rufen, unreines Blut, Verdauungsstörungen, bei Erkältungserscheinungen. Fördert Stuhl- und Wasserabgang.

Lebertee

Bei Beschwerden der Leber und Galle, bei Stauungen, Gallensteinen und mangelnder Gallenabsonderung. Zur Unterstützung dient Lapidar Nr. 12 sowie geeignete Diät.

Magentee

Bei Magen- und Darmleiden, Magenverschleimung, Appetitlosigkeit. Regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Zur Unterstützung dient Lapidar Nr. 8. Diätvorschrift: Reizlose, leicht verdauliche Kost.

Nerventee

Zur Beruhigung der Nerven, gegen allgemeine Nervosität, leichte Erregbarkeit, nervöse Spannung, Depressionen, Angstgefühle sowie nach geistiger Überanstrengung. Auch als Abendgetränk gegen Schlaflosigkeit empfohlen.

Nierentee

Zur Anregung der Nierentätigkeit und Reinigung der Nieren, bei Nierenentzündungen, Nierengrieß und -steinen, Harnsäureüberschuß im Blut und Wassersucht.

Nieren-Blasentee

Wirksam gegen Nieren- und Blasenbeschwerden, ungenügende Urinausscheidung, Schmerzen in der Nierengegend infolge Erkältung. Zur Unterstützung dienen die Lapidar-Tabletten Nr. 5.

Professorentee I

Angenehmer und wohlschmeckender Familientee. Bekömmlicher und unschädlicher als Schwarztee. Zuckerzusatz bei diesem Tee empfehlenswert.

Professorentee II

Bei leichten Erkältungen, wie Schnupfen, Kopfweh, Heiserkeit, Ohren-, Nasen- und Augenkatarrh bringt dieser Tee baldige Linderung.

Rheumatee

Bei allen rheumatischen Erkrankungen ist es ratsam, von diesem Tee zu trinken. Er führt viel Wasser aus. Sehr zu empfehlen ist das Einreiben der leidenden Stellen mit unserem „Herkules". In jedem Fall sollen Nieren- und Blasengegend tüchtig eingerieben werden.

Preis für eine große Tee-Packung DM 2,50

2. Lapidar-Kräutertabletten

Teetrinken ist nicht jedermanns Sache. Besonders berufstätigen Personen ist es nicht immer möglich, Tee vorschriftsmäßig einzunehmen. Daher werden die Tabletten bei der Wahl von Kräuterheilmitteln von vielen bevorzugt. Dies ist auch der Grund, weshalb wir verschiedene Heilmittel sowohl als Teemischung wie (mit genau gleicher Zusammensetzung) in Form von Kräutertabletten führen.

Lapidar ist ein absolut giftfreies Kräuterheilmittel, ohne irgendwelche chemischen Zusätze, mit Ausnahme des Stärkungsmittels Lapidar Nr. 11, welches noch Eisen und Kalk enthält. Lapidar wirkt günstig auf den gesamten menschlichen Organismus, regt die Tätigkeit der inneren Organe (Herz, Leber, Nieren) an, fördert Blutzirkulation und Darmtätigkeit, ohne irgendwie dem Magen oder andern Organen zu schaden. 16 verschiedene Lapidarsorten sichern eine möglichst umfassende Wirkung gegen all die vielen Krankheiten, die nachfolgend erwähnt sind.

Lapidar Nr. 1. *Zur allgemeinen Stoffwechselanregung,* besonders zur Anregung der Verdauungsorgane, der Nieren und Leber sowie der Drüsentätigkeit; gegen Darmträgheit, ungenügende Harnausscheidung und Fettsucht.

Lapidar Nr. 2. *Gegen Arterienverkalkung, hohen Blutdruck* und Zirkulationsstörungen, Schwindelgefühl, Wallungen, Kopfweh, Atemnot, Herzklopfen, Ohrensausen, Wechseljahrbeschwerden.

Um eine volle Wirkung zu erzielen, ist es ratsam, diese Kräutertabletten während längerer Zeit einzunehmen.

Lapidar Nr. 3. *Zur Blutreinigung,* besonders bei Hautausschlägen, Flechten, Pickeln, Hautjucken, Aissen sowie gegen leichte Verstopfung.

Lapidar Nr. 4. *Gegen Blutstauungen, Krampfadern,* Krampfadergeschwüre, Hämorrhoiden, Frostbeulen, Venenentzündung, Thrombosen.

Lapidar Nr. 5. *Gegen Nierenbecken- und Blasenleiden;* regt die Nierentätigkeit an und reinigt die Harnwege; besonders zu empfehlen bei Harndrang, Harnbrennen, Beschwerden beim Wasserlösen, Blasenkatarrh und Blasenentzündung.

Lapidar Nr. 6. *Beruhigt und stärkt das Herz.* Besonders zu empfehlen bei nervösen Herzstörungen, Herzklopfen, Atemnot, Angstgefühl, Herz- und Gefäßkrämpfen.

Lapidar Nr. 7. *Gegen Nervenstörungen, allgemeine Nervosität,* Schlaflosigkeit, nervöse Magen- und Darmstörungen, nervöse Kopfschmerzen.

Lapidar Nr. 8. *Gegen akute Magen- und Darmbeschwerden,* Magendruck, saures Aufstoßen, Magenbrennen, Brechreiz, Blähungen, Appetitlosigkeit, üblen Mundgeruch. Magenkrämpfe und Verdauungsschwäche, Magen- und Darmkatarrh.

Lapidar Nr. 9. *Gegen Gicht, Rheuma, Ischias,* Hexenschuß, Neuralgie, Muskel- und Gelenkschmerzen.

Lapidar Nr. 10. *Gegen hartnäckige, chronische Verstopfung* und deren Begleiterscheinungen, wie Blähungen, Völlegefühl und Neigung zu Fettsucht.

Lapidar Nr. 11. *Vorzügliches Kräftigungs- und Aufbaumittel;* besonders zu empfehlen bei allgemeiner Schwäche, körperlicher und geistiger Erschöpfung, nach überstandenen Krankheiten oder Operationen.

Um eine volle Wirkung zu erzielen, ist es ratsam, diese Kräutertabletten während längerer Zeit einzunehmen.

Lapidar Nr. 12. *Bei Beschwerden der Leber und Galle,* bei Stauungen, Gallensteinen und mangelnder Gallenabsonderung.

Lapidar Nr. 13. *Vorbeugungsmittel bei Anzeichen von Kropfbildung.* Diese Tabletten wirken normalisierend auf die Drüsenfunktion und haben den Vorzug, daß sie vollständig giftfrei und daher unschädlich sind.

Lapidar Nr. 14. Oft besteht *bei fettleibigen Personen* Stuhlverstopfung, erhöhte Herztätigkeit und unregelmäßiger Schlaf. Unsere leicht abführenden Entfettungstabletten wirken diesen Störungen auf natürliche Weise entgegen, indem sie den Stoffwechsel anregen.

Lapidar Nr. 16. *Reinigt die Brust von verhockten Stoffen* und hat sich oft bewährt bei Husten und Katarrh. Zur Unterstützung empfiehlt sich das Einreiben von Brust- und Nierengegend mit „Herkules".

3. Stärkungsmittel

Johanniselixir Beverol
(früher Johannistropfen)

Eine jährlich zweimal, im Frühling und Herbst, durchgeführte Blutreinigungskur mit Pfarrer Künzles Johanniselixir Beverol fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Denn Johanniselixir Beverol regt die Tätigkeit der Verdauungsorgane (Magen und Darm), der Nieren und der Leber an. Es bildet deshalb auch ein wirksames Unterstützungsmittel bei Gicht, Rheuma, Flechten, Hautausschlägen, Pickeln sowie bei Magen-, Darm-, Nieren- und Leberleiden. Pfarrer Künzles Johanniselixir Beverol ist daher in unzähligen Familien als bewährtes Hausmittel geschätzt und beliebt.

Kraftwein „Herbovin"

Ein vorzügliches Stärkungsmittel für Gesunde und Kranke. Dem Kranken und Rekonvaleszenten ist der Kraftwein Herbovin ein bewährter Helfer bei Ermüdungserscheinungen, Mattigkeit, bei allgemeiner Schwäche. Dank bewährten Kräutern und Mineralsalzen verhilft Ihnen unser Kraftwein rasch wieder zu Kräften.

Augenwasser Theodora

Ein vorzügliches Mittel gegen Ermüdung der Augen und Augenentzündungen der verschiedensten Art. Selbst Fließschnupfen, Niesen, Kopfschmerzen, die so häufig eine Entzündung der Augen begleiten, werden heilend beeinflußt.

Husten- und Bronchialsirup „Liquisan"

Aus heilkräftigen Kräutern hergestellt, wirksam gegen Erkältungen der Luftwege, besonders gegen hartnäckigen Husten, Bronchialkatarrh und Asthma. Liquisan beruhigt den Hustenreiz, löst den zähen Schleim und fördert so den Heilungsprozeß. Als Unterstützungsmittel ist der Brusttee geeignet.

Magenelixir

Dieses bewährte, früher unter dem Namen Magentropfen bekannte Naturprodukt ist als rasch wirkendes Mittel gegen Blähungen, Verdauungsschwäche, Magen- und Darmgärung, Magenschmerzen, Magenkrämpfe sowie bei Übelkeit sehr zu empfehlen.

Herz- und Nervenstärker

Ein giftfreies Heilpflanzenelixir gegen nervöse Herzbeschwerden, Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Zirkulationsstörungen, Blutandrang und Wallungen in den Wechseljahren. — Die wohltuende Wirkung dieses Mittels kann durch eine gleichzeitige Kur mit Lapidar Nr. 6 noch gesteigert werden.

Lapidar-Wunderbalsam

Dieser balsamische Kräutergeist kann sowohl innerlich wie äußerlich verwendet werden.

Innerlich: Bei Appetitlosigkeit, Darmträgheit, Unwohlsein, Brechreiz, Schwächezuständen, Blähungen, Durchfall und Koliken.

Äußerlich: Bei Halsweh, Zahnfleischentzündung, lockeren Zähnen, üblem Mundgeruch, Wundsein, kleineren Verletzungen und Infektionen.

Der Lapidar-Wunderbalsam ist also von vielseitiger Wirkung, belebend, wärmend, verteilend, entzündungswidrig und desinfizierend. Ein Naturprodukt für die Reise und den Sport, das wegen seiner Vielseitigkeit aber auch in keinem Hauhalt fehlen sollte.

4. Einreibemittel

Erfahrungsgemäß empfiehlt es sich, die Wirkung innerlicher Mittel bei manchen Krankheitsfällen durch äußerliche Mittel zu unterstützen. Zu diesem Zwecke wurden von uns nachgenannte Einreibemittel geschaffen.

Filix

Mildes Einreibemittel, aus Farn hergestellt, speziell geeignet für Kinder und empfindliche Personen. Sehr wirksam bei Rheumatismus, Ischias, Krämpfen, Hexenschuß, Husten (Brust und Rücken abwechselnd einreiben), Halsweh, Schluckweh (Hals einreiben). Die Einreibungen sind wirksamer, wenn die betreffende Stelle vorher mit warmem Wasser sauber gewaschen wird. Je öfter die Einreibungen wiederholt werden, um so wirksamer sind sie.

Herkules

Starkes Einreibemittel. Es besteht aus wärmenden Essenzen und Ölen. Gut bei Rheumatismus, Hexenschuß, Ischias, Rückenschmerzen, Seitenstechen und Halsweh. Die leidenden Stellen werden tüchtig eingerieben, und zwar zwei- bis dreimal nacheinander, besonders auch vor dem Schlafengehen wie auch beim Aufstehen. Bei Entzündungen und Geschwulsten darf es *nicht* angewendet werden.

Farnöl

Bewährtes Mittel zum Einreiben bei Rheumatismus, zum Auflegen bei Krampfadern, Geschwüren, eitrigen Wunden und Hämorrhoiden.

Johannisöl „Achilla"

Innerlich: gegen Magen- und Darmentzündungen.
Äußerlich: bei Stich- und Schnittwunden, Schürfungen, Verbrennungen (Sonnenbrand), Reizerscheinungen der Haut, Quetschungen, Verstauchungen.

5. Salben

Anthyllis Wund- und Heilsalbe

Findet Verwendung bei Schürfungen, Brandwunden, Hautausschlägen, schlecht heilenden Wunden sowie bei Hämorrhoiden, Venenentzündungen und Krampfadern.

Frigor Frostbeulensalbe

Gegen Frostbeulen, rauhe und rissige Hände sowie gegen Juckreiz der Haut, Schrunden, juckende Hämorrhoiden.

Imperator Zug- und Flechtensalbe

Wirksam bei eiternden Wunden, Aissen, Pickeln, Furunkeln, Geschwüren, Flechten, Hautjucken und Umlauf.

6. Verschiedenes

Bibernellbonbons

Hergestellt aus alpinen Bibernellwurzeln. Diese milden Bonbons wirken reinigend, schleimlösend und lindernd bei Erkältung der Luftwege. Sie eignen sich für Kinder und Erwachsene gleich gut.

Kräutertabak

Man gebraucht ihn als Ersatz oder als Beigabe zum gewöhnlichen Tabak. Er ist absolut giftfrei. Kurzatmigen und Asthmatikern ist er besonders zu empfehlen.

Luri (Brennessel-Haarwasser)

Wirksam bei Haarausfall und Schuppen, fördert den Haarwuchs. Wer an trockenem Haarboden leidet, verlange das Haarwasser mit Ölzusatz. Mit unserem Brennessel-Haarwasser soll die Kopfhaut täglich eingerieben und einige Minuten sanft massiert werden. Bei schwacher Blutzirkulation und bei schlechtem Blut ist eine dreimonatige Kur mit unserem Lapidar Nr. 1 empfehlenswert.

Die Gebrauchsanweisung für Tees, Tabletten und Flüssigkeiten liegt den Packungen bei oder ist auf denselben aufgedruckt.

Wo fehlt's? Was hilft?

Sehr wichtig: Nachstehende Aufstellung enthält das Verzeichnis der Krankheiten und Beschwerden, gegen welche die in „Chrut und Uchrut" erwähnten Heilmittel anzuwenden sind.

Die nach den Heilmitteln in Klammern ( ) angegebenen Ziffern verweisen auf die Seite, auf welcher das bezeichnete Mittel erwähnt ist.

Appetitlosigkeit	Johanniselixir Beverol (68), Lapidar 8 (67) Magenelixir (69), Lapidar-Wunderbalsam (69)
Aissen	Lapidar 3 (67), Blutreinigungstee (64) Johanniselixir Beverol (68) Auflagen: Imperator-Salbe (70)
Arterienverkalkung	Lapidar 2 (66)
Asthma	Hustensirup (68) für Raucher: Kräutertabak (71)
Augen-Entzündungen und -Reizungen, Augenschwäche	Theodora-Augenwasser (68)
Augenkatarrh	Professorentee II (66)
Ausschläge	Lapidar 3 (67), Blutreinigungstee (64) Johanniselixir Beverol (68)

Wo fehlt's?	Was hilft?
Blähungen	Lapidar 8 (67), Magenelixier (69) Lapidar-Wunderbalsam (69)
Blasenkatarrh	Blasentee (64), Lapidar 5 (67), Einreibemittel: Filix (69)
Bleichsucht	Lapidar 11 (67)
Blutarmut	Herbovin (68), Lapidar 11 (67)
Blutdruck (anomaler)	Zur Regulierung: Lapidar 2 (66) Herz- und Nervenstärker (69)
Blutreinigung	Blutreinigungstee (64), Lapidar 3 (67) Johanniselixir Beverol (68)
Blutstauungen	Lapidar 4 (67), Herz- und Nervenstärker (69)
Blutzirkulation, mangelhafte	Lapidar 1 (66), Lapidar 2 (66)
Brandwunden	Anthyllis-Salbe (70)
Brechreiz	Lapidar 8 (67), Magenelixir (69) Lapidar-Balsam (69)
Bronchialkatarrh	Liquisan (68), Brusttee (64), Einreibungen mit Filix (69) oder Herkules (70), Lapidar 16 (68)
Darmträgheit	Lapidar 3 (67)
Drüsentätigkeit, ungenügende	Lapidar 1 (66)
Durchfall	Lapidar-Balsam (69)
Englische Krankheit	Kindertee (65)
Erkältung	Erkältungstee (64), Professorentee II (66) Bibernellbonbons (70), Lapidar 16 (68) oder Lapidar 14 (67)
Fettleibigkeit	Entfettungstee (65)
Flechten	Johanniselixir Beverol (68) Lapidar 3 (67), Auflagen: Imperatorsalbe (70)
Frauenleiden (exkl. Weißfluß)	Frauentee I (65), Herz- und Nervenstärker (69)
Frostbeulen	Lapidar 4 (67), Frigor-Salbe (70)
Furunkel	Lapidar 3 (67), Blutreinigungstee (64) Johanniselixir Beverol (68) Auflagen: Imperatorsalbe (70)
Gallenleiden	Lebertee (65), Lapidar 12 (67)
Gelbsucht	Lebertee (65), Lapidar 12 (67)
Geschwüre	Auflagen: Imperatorsalbe (70), Farnöl (70)
Gicht	Rheumatee (66), Lapidar 9 (67)
Haarausfall	Luri-Brennessel-Haarwasser (71) bei trockenem Haarboden: mit Ölzusatz verlangen, Lapidar 1 (66)
Halsweh	Professorentee II (66), Äußerlich: Lapidar-Wunderbalsam (69), Einreibungen mit Filix (69)
Hämorrhoiden	Lapidar 4 (67), Auflagen: Frigor (70) oder Anthyllis (70), Farnöl (70)
Harnsäureüberschuß	Nierentee (65)

Wo fehlt's?	Was hilft?
Harnbrennen	Lapidar 5 (67), Blasentee (64)
Harnverhaltung	Nieren-Blasentee (65), Lapidar 5 (66)
Hautkrankheiten	Lapidar 3 (67), Blutreinigungstee (64), Johanniselixir Beverol (68) Auflagen: Frigor-Salbe (70)
Hautausschläge	Auflagen: Anthyllis-Salbe (70)
Haut-Juckreiz	Auflagen: Frigorsalbe (70)
Heiserkeit	Professorentee II (66) Bibernellbonbons (70)
Herzbeschwerden	Lapidar 6 (67), Herz- und Nervenstärker (69)
Hexenschuß	Rheumatee (66), Lapidar 9 (67) Einreibungen: Filix (69) oder Herkules (70)
Husten (Reizhusten)	Liquisan (68), Brusttee (64) Einreibemittel: Filix (69) oder Herkules (70) Bibernellbonbons (70)
Infektionen (kleinere)	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Influenza	Erkältungstee (64)
Ischias	Lapidar 9 (67), Rheumatee (66) Einreibemittel: Filix (69) oder Herkules (70)
Katarrh	Liquisan (68), Brusttee (64)
Keuchhusten	Bäder in Absud von alpinen Heublumen Hedramed-Tropfen
Kinderkrankheiten	Kindertee (65)
Koliken	Lebertee (65), Lapidar 12 (67) Lapidar-Wunderbalsam (69)
Krampfadern	Lapidar 4 (67) Auflagen: Anthyllis (70), Farnöl (70)
Leberleiden	Lebertee (65), Lapidar 12 (67)
Magen- und Darmentzündung	Johannisöl (70)
Magen- und Darmgärung	Magenelixir (69)
Magenbrennen	Lapidar 8 (67)
Magenkrämpfe	Lapidar-Wunderbalsam (69), Magenelixir (69)
Magenschmerzen	Magenelixir (69)
Magenschwäche	Johanniselixir Beverol (68) Lapidar 8 (67), Magenelixir (69)
Magenverschleimung	Lapidar 8 (67), Magentee (65)
Mandelanschwellungen	Professorentee II (66)
Milchschorf	Kindertee (65)
Mundgeruch	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Nervenstörungen	Nerventee (65), Lapidar 7 (67) Herz- und Nervenstärker (69)
Neuralgie	Lapidar 9 (67)
Nierenentzündung	Nierentee (65)
Nierengrieß und -steine	Nierentee (65)
Nierenschwäche	Nierentee (65)

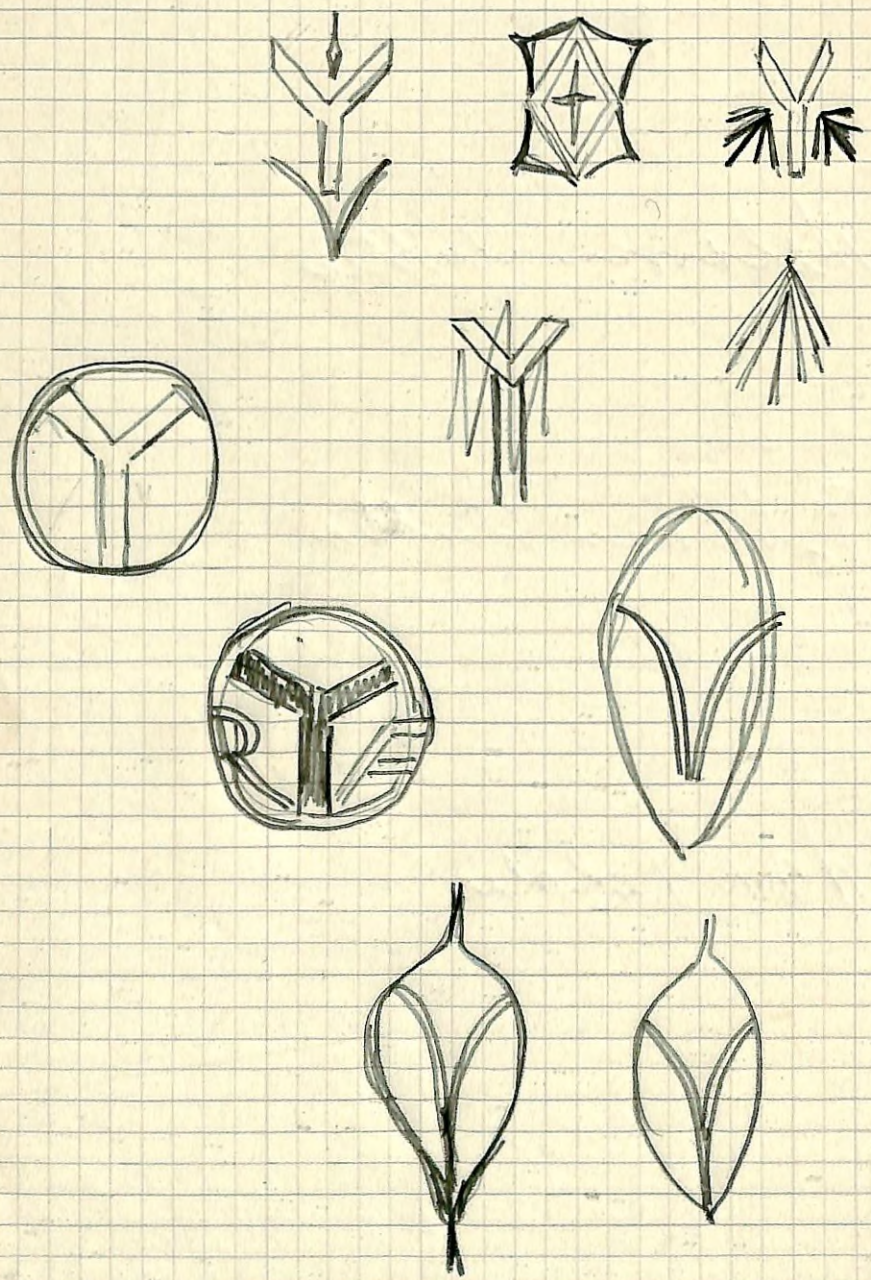
Wo fehlt's?	Was hilft?
Ohrensausen	Lapidar 2 (66), Herz- und Nervenstärker (69)
Pickel	Johanniselixir Beverol (68) Lapidar 3 (67), Imperatorsalbe (70)
Quetschungen	Johannisöl (70)
Rheumatismus	Rheumatee (66), Lapidar 9 (67) Einreibungen mit: Filix (69) od. Herkules (70) Auflagen: Farnöl (70)
Rückenschmerzen	Einreibungen mit Filix (69) oder Herkules (70)
Schlaflosigkeit	Lapidar 7 (67), Nerventee (65) Herz- und Nervenstärker (69)
Schluckweh	Einreibemittel: Filix (69)
Schnupfen	Professorentee II (66)
Schrunden	Frigor-Salbe (70)
Schuppen	Luri-Haarwasser (71)
Schürfungen	Anthyllis-Heilsalbe (70), Johannisöl (70)
Schwäche, allgemeine	Lapidar 11 (67), Herbovin (68)
— momentane	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Schwindelanfälle	Lapidar 2 (66), Herz- und Nervenstärker (69)
Schwindelgefühl	Lapidar 2 (66)
Seitenstechen	Einreibemittel: Filix (69) oder Herkules (70)
Stoffwechselstörungen	Lapidar 1 (66), Johanniselixier Beverol (68)
Umlauf	Imperatorsalbe (70)
Unwohlsein, Übelkeit	Lapidar-Wunderbalsam (69), Magenelixir (69)
Verbrennungen (auch Sonnenbrand)	Johannisöl (70)
Verdauungsstörung	Lapidar 8 (67), Magentee (65) Lapidar-Wunderbalsam (69)
Verletzungen, kleine	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Verstauchungen	Johannisöl (70)
Verstopfung	Lapidar 3 (67) oder Lapidar 10 (67)
Venenentzündung	Lapidar 4 (67), Anthyllis-Salbe (70)
Wallungen	Lapidar 2 (66), Herz- und Nervenstärker (69)
Wassersucht	Nierentee (65), Lapidar 6 (67)
Wechseljahrbeschwerden	Lapidar 2 (66), Herz- und Nervenstärker (69)
Wunden	Anthyllis-Heilsalbe (70), Johannisöl (70)
	Imperatorsalbe (70) / Farnöl (70) } für eiternde Wunden
Wundsein	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Weißfluß	Frauentee II (65)
Zähne, lockere	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Zahnfleischentzündung	Lapidar-Wunderbalsam (69)
Zirkulationsstörungen	Lapidar 2 (66), Herz- und Nervenstärker (69)
Zuckerkrankheit	Diabetestee (64) oder Lapidar Nr. 15 (68)

Wermut kochen Umschläge auf
mit Essig den

Wegerich kochen mit Rotwein oder Leinsamen

Löwenzahn Haartrieb und

Tausendguldenkraut Leber



Aufgepaßt!

Pfarrer Künzles Kräuterheilmittel werden nur in den gesetzlich geschützten **Originalpackungen** mit nebenstehender Schutzmarke

in den Handel gebracht. Achten Sie daher beim Einkauf stets auf diese Schutzmarke, wenn Sie sich vor Nachahmungen schützen wollen. Lassen Sie sich aber auch nicht durch zudringliche Hausierer oder Reisende täuschen, die angeblich Pfarrer-Künzle-Heilmittel feilbieten. Die *echten Pfarrer-Künzle-Heilmittel* werden *nur durch die Fachgeschäfte* **(Apotheken und Drogerien)** verkauft. Übrigens ist jeglicher Hausierhandel mit Heilmitteln gesetzlich verboten. Daher beruht es auf Schwindel und Betrug, wenn Hausierer vorgeben, Vertreter unserer Firma zu sein, oder wenn sie behaupten, Pfarrer-Künzle-Heilmittel verkaufen zu können. Verlangen Sie die Adresse dieser „Vertreter" und benachrichtigen Sie baldmöglichst die zuständige Firma

Kräuterpfarrer Künzle AG., Locarno-Minusio

Diese Firma ist allein berechtigt, in der Schweiz Heilmittel nach den Vorschriften Pfarrer Künzles herzustellen und in den Handel zu bringen.

Sind diese Heilmittel in der **Apotheke** oder **Drogerie** Ihres Wohnortes nicht erhältlich, wenden Sie sich am besten an die

Lapidar-Apotheke Locarno

die Ihnen das Gewünschte prompt senden wird.

Noch im hohen Alter von 85 Jahren erteilt hier Kräuterpfarrer Künzle seine guten Winke über das Sammeln der von ihm so sehr bevorzugten Schweizer Alpenkräuter

Er wußte genau, wie sehr die Qualität für die Wirksamkeit der Heilkräuter den Ausschlag gibt, und legte daher großen Wert darauf, die Heilpflanzen *direkt* vom Sammler zu beziehen. Zudem schenkte er auch der Verarbeitung im eigenen Betrieb besondere Sorgfalt. Hierin liegt, neben den erprobten Rezepten,

das Geheimnis der großen Erfolge

die Pfarrer Künzles Heilmittel in der Heimat, ja in der ganzen Welt erlangten. — Die Wirkung dieser Heilmittel ist um so größer, je besser dieselben auf den einzelnen Krankheitsfall abgestimmt sind. Daher ist es auch bei Kräuterheilmitteln so wichtig, das Richtige zu wählen. Hierzu dient die vorliegende Broschüre. Bei Krankheiten, für welche diese Broschüre keine Angaben enthält, wende man sich vertrauensvoll an die

Heilkräuter-Praxis der Kräuterpfarrer Künzle AG in Locarno-Minusio

die, von Pfarrer Künzle gegründet, während ihrer 30jährigen Tätigkeit schon Unzähligen geholfen hat.

Pfarrer - Künzle - Kräuterheilmittel

(Preisänderungen vorbehalten)

Tee-Spezialitäten:	Fr.
Blasentee	2.75
Blutreinigungstee	2.75
Brusttee	2.75
Erkältungstee	2.75
Entfettungstee	2.75
Frauentee I	2.75
Kindertee	2.75
Lebertee	2.75
Magentee	2.75
Nierentee	2.75
Nieren-Blasentee	2.75
Nerventee	2.75
Professorentee I	2.75
Professorentee II	2.75
Rheumatee	2.75

Salben:	
Anthyllis-Wund- und Heilsalbe	2.55
Frigor-Frostbeulensalbe	3.45
Frigor (in Tuben)	2.10
Imperator-Zug- und Flechtensalbe	2.55

Kräuterextrakte:	
Johanniselixir Beverol	
vorteilhafte Kurflasche	13.25
große Flasche	9.25
kleine Flasche	4.90
Herz- und Nervenstärker	
vorteilhafte Kurflasche	16.80
große Flasche	8.90
kleine Flasche	4.70
Kraftwein Herbovin	
vorteilhafte Kurflasche	11.75
kleine Flasche	4.55
Lapidar-Wunderbalsam	
mittlere Flasche	2.20
kleine Flasche	1.—
Hustensirup Liquisan	3.75
Magenelixir	2.65
Theodora-Augenwasser	2.65
Wacholderbeersaft	5.—

Kräutertabletten:	Fr.
Lapidar Nr. 1	3.75
Lapidar Nr. 2	3.75
Lapidar Nr. 3	3.75
Lapidar Nr. 4	3.75
Lapidar Nr. 5	3.75
Lapidar Nr. 6	3.75
Lapidar Nr. 7	3.75
Lapidar Nr. 8	3.75
Lapidar Nr. 9	3.75
Lapidar Nr. 10	3.75
Lapidar Nr. 11	3.75
Lapidar Nr. 12	3.75
Lapidar Nr. 13	3.75
Lapidar Nr. 14	3.75
Lapidar Nr. 16	3.75

Einreibemittel:	
Filix (mild)	3.15
Herkules (stark)	4.85
Farnöl	3.75
Johannisöl	3.75

Verschiedenes:		
Bonbons:	gr. Btl.	kl. Btl.
Bibernellbonbons	1.25	—.70
Alpenkräuterbonbons	1.25	—.70
Pfeffermünzbonbons	1.25	—.70
Kräutertabak		1.55
Kräuterschnupfpulver		1.05
Luri-Haarwasser		
mit Öl		4.15
ohne Öl		4.15

Literatur:	
Pfarrer Künzles Volkskalender	1.70
Salvia, Monatsschrift Jahresabonnement	6.80
Pfarrer Künzles großes Kräuterheilbuch	48.—

Einzelkräuter in erstklassiger frischer Qualität zu Tagespreisen
Einzelkräuter für Bäder sowie fertige Bademischungen
Anfragen und Bestellungen sind zu richten an die

LAPIDAR-APOTHEKE LOCARNO

Fremde Spezialitäten

			Fr.
Haarlemer-Kapseln (gegen Gallen- und Leberbeschwerden)			
Packung zu 40 Stück			3.15
Mailänderpflaster (Zugpflaster) p. Stück			—.25
Heillehm (gegen rheumatische und Nerven-Affektionen)			1.20
Knoblauchtabletten	Kurpackung 7.30	kl. P.	2.60

Bade-Extrakte:

Fichtenmilch (nervenstärkend, beruhigend)	7.80	3.12
Fichtenbalsam (nervenstärkend, konzentr.)	5.45	3.12
Schwefelpräparat (gegen Rheuma, Gicht, Ischias, Hautkrankheiten)	17.20	3.90
Wacholderteer (chron. Hautkrankheiten, Rheuma)	17.20	3.90

Die Ausführung von Harnuntersuchungen

erfolgt durch das mit der Heilkräuterpraxis in Verbindung stehende

Laboratorium der Lapidar-Apotheke Locarno

Harnuntersuchungen ergeben oft wertvolle Aufschlüsse über Zustand und Funktionen wichtiger Organe. Dadurch können in manchen Fällen verborgene Krankheitsherde rechtzeitig aufgedeckt werden. Aus dem Zustand des Urins lassen sich vor allem erkennen: Zuckerkrankheit, Nieren-, Blasen- und Leberschädigungen, Gallenstauungen, Stoffwechselstörungen und Weißfluß.

Eine gründliche Harnuntersuchung ist vor allem dann angezeigt, wenn auffallender Durst, allgemeine Müdigkeit und Abmagerung (Diabetes) oder eine Blutdrucksteigerung, Wasseransammlung in den Geweben, Schwindelgefühl und Kopfschmerzen, Druckgefühl und Brennen oder Krämpfe in der Nieren-Blasen-Gegend oder mangelhafter, trüber und stinkender Harnabgang (Nieren-Blasen-Leiden) festzustellen ist. Auch dann, wenn eine Schädigung der Leber oder eine Stauung der Galle zu vermuten ist (gelbes Augenweiß) dunkler Harn, Übelkeit usw.), sollte eine Harnuntersuchung verlangt werden.

Zu diesem Zwecke ist eine Probe des Morgen-Urins (ca. 1 dl), am besten per Expreß, an die Lapidar-Apotheke in Locarno zu senden, unter Beilage eines kurzen Krankheitsberichtes, falls mit dem Untersuchungsbericht auch die nötigen Heilmittel zu senden sind. Ferner ist anzugeben, ob eine Untersuchung des Harns nach

Typ 1 Sinnesprüfung (Geruch, Aussehen) und spez. Gewicht des Harns, Reaktion, Prüfung auf Eiweiß und Zucker **Kosten: Fr. 4.50**

Typ 2 (Prüfung gemäß Typ 1, überdies mikroskopischer Befund und Spezialreaktionen nach Bedarf und Zustand des Harns) **Kosten: Fr. 7.50**

erwünscht ist.

Gesund durch LAPIDAR

Es hilft bei

Stoffwechselstörungen Nr. 1
Darmträgheit, ungenügender Harnausscheidung und Fettleibigkeit.

Arterienverkalkung Nr. 2
hohem Blutdruck, Zirkulationsstörungen, Wechseljahrbeschwerden.

Unreinem Blut Nr. 3
Hautausschlägen, Pickeln, Hautjucken und leichter Verstopfung.

Krampfadern, Blutstauungen Nr. 4
Hämorrhoiden, Frostbeulen.

Nieren-, Blasen-Leiden Nr. 5
Harndrang, Harnbrennen. Reinigt die Harnwege.

Herzbeschwerden Nr. 6
nervösen Herzstörungen, Herzklopfen, Atemnot.

Nervenstörungen Nr. 7
allgemeiner Nervosität und Schlaflosigkeit.

Magen-und Darmbeschwerden Nr. 8
Magendruck, saurem Aufstoßen, Brechreiz, Blähungen und Appetitlosigkeit.

Rheuma, Gicht, Ischias, Nr. 9
Hexenschuß, Neuralgie, Gelenkschmerzen.

Chron. Verstopfung Nr. 10
und deren Begleiterscheinungen, wie Blähungen, Völlegefühl, Neigung zu Fettleibigkeit.

Allgemeiner Schwäche Nr. 11
Blutarmut, körperlicher und geistiger Erschöpfung.

Leber-, Galle-Beschwerden Nr. 12
bei Stauungen und Kolik sowie bei mangelnder Gallenabsonderung.

Kropfbildung Nr. 13
bei den ersten Anzeichen von Kropfbildung.

Fettleibigkeit Nr. 14
sowie bei Darmträgheit.

Bronchialkatarrh Nr. 16

Pfr. Künzle's Lapidar - Kräutertabletten helfen auch Ihnen!

Schachtel Fr. 3.75

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Leiden Sie?

an Hautausschlägen, Pickeln, Flechten, Eissen, Furunkeln, unreinem Teint, Hautjucken oder Hämorrhoiden, dann greifen Sie zu einer Kur mit

Pfr. Künzles Johannis-Elixir

Beverol

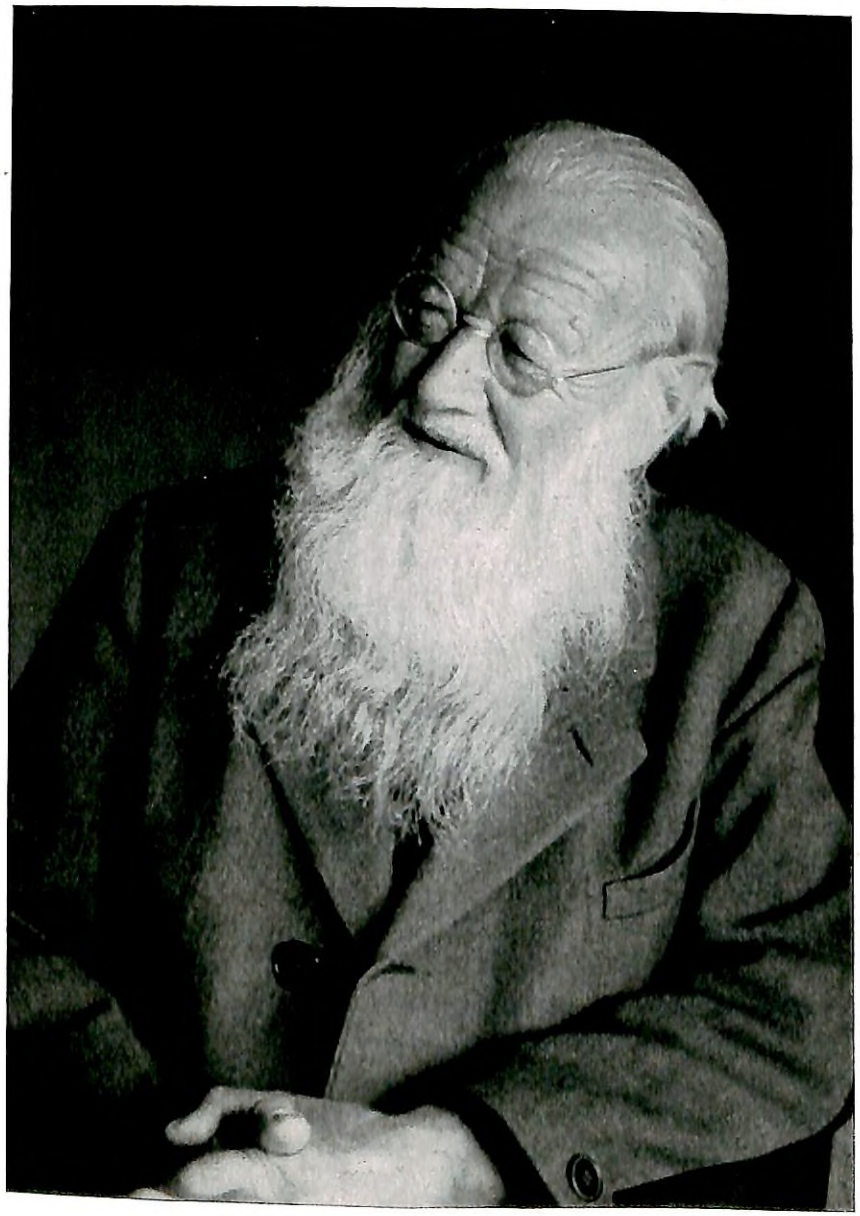
Dieses vorzügliche **Blutreinigungsmittel** hat sich seit Jahrzehnten bewährt und ist - dank seiner natürlichen Anregung der **Magen-, Darm-, Nieren- und Lebertätigkeit** - auch wirksam bei **Rheuma, Stoffwechsel- und Zirkulationsstörungen.**

Ein Versuch überzeugt!

KRÄUTER-PFARRER KÜNZLE

Kurflasche . . . . . Fr. 13.25
Mittlere Flasche . . . . . Fr. 9.25
Kleine Flasche . . . . . Fr. 4.90

Erhältlich
in Apotheken und Drogerien



Kräuterpfarrer Künzle im 70. Altersjahr

Johann Künzle wurde am 3. September 1857 in Hinterespen bei Heiligkreuz in der Gemeinde Tablat (dem heutigen St. Gallen-Ost) geboren. Sein Vater, Jakob Anton Künzle, heimatberechtigt in Gossau, Kanton St. Gallen, besaß ein bescheidenes Bauerngut, das er mit seiner zahlreichen Familie bewirtschaftete. Als gelernter Gärtner arbeitete Vater Künzle daneben bei städtischen Herrschaften um einen Taglohn von Fr. 2.—. Das Herz des Hauses und der Familie war die Mutter, Anna Maria geb. Fürer, eine frohmütige, arbeitsame und hochintelligente Frau.

Johann war das jüngste von 12 Kindern, von denen 7 im kindlichen Alter den Flug zum Himmel nahmen.

Über die Lebensweise im stillen Hinterespen erzählte Pfarrer Künzle: „Sie war höchst einfach. Man stand immer früh auf, gewöhnlich um 5 Uhr, im Sommer um 4 Uhr, im Heuet um 3 Uhr. Wer in die Stube hinunterkam, nahm das Weihwasser und grüßte: ‚Gelobt sei Jesus Christus!' Vor und nach dem Essen wurde gebetet. ‚Mer got nöd go esse wie Chatz und Hond!' war der Grundsatz, der damals allgemein befolgt wurde von Katholiken und Reformierten. Fleisch gab's nur sonntags, sonst Milch, Habermus, Gersten- oder Gsödsuppe, Chäs-Chnöpfli, Erdäpfel. An höheren Feiertagen gab's manchmal auch Oehrli und dürre Birnen. Zur Beleuchtung brauchte man Unschlittkerzen, bis im Jahre 1868 auch zu uns eine Petroleumlampe kam, die man jedoch mit großer Vorsicht und Scheu behandelte. Vom Frühjahr bis in den Spätherbst gingen wir Buben barfuß."

Mit 13 Jahren verlor Johannes seinen Vater. Dank der Hilfe seiner älteren Brüder, von denen zwei Lehrer geworden waren (Wilhelm, der später nach Amerika auswanderte und, heimgekehrt, dem Staate St. Gallen als Sekretär des Departements des Innern diente und sich daneben als hervorragender, geistvoller und origineller Schriftsteller betätigte, und August, der 51 Jahre als erfolgreicher Lehrer in Schönenwegen wirkte), konnte er sich dem Studium zuwenden.

Am bischöflichen Kolleg zu St. Georgen absolvierte er die ersten Klassen des Gymnasiums. Als das Knabenseminar im Jahre 1874 aufgelöst wurde, bezog er die Stiftschule Einsiedeln und schloß hier mit der Reifeprüfung 1877 sein Mittelschulstudium ab. Anlagen, Erziehung und eigenes Sehnen, worin er Gottes Ruf sah, zogen den jungen Studenten zum Dienste am Altare Gottes.

Im Spätherbst 1877 immatrikulierte er sich an der Universität Löwen zum Studium der Theologie und Philosophie. Die Mittel, welche ihm die Angehörigen zur Verfügung stellen konnten, hätten nicht genügt, wenn

Der Gymnasiast Johann Künzle

der energische, tatkräftige Student nicht durch Zeitungsartikel, Klavierstunden und Sakristanendienst jährlich 500 Fr. verdient hätte.

Im Sommer 1880 sagte Johann Künzle der „Alma mater lovanensis" Valet und trat mit leichtem Ränzel die Heimreise an. Er hat sie nie vergessen, denn damals, als er an den Bodensee kam, war dieser zugefroren, daß man mit Roß und Schlitten darüberfahren konnte.

Im Oktober 1880 trat Johannes nach ernster, letzter Prüfung seiner Berufung zum Priesterstande ins Priesterseminar St. Gallen ein. Am 2. April 1881 wurde er von Bischof Greith zum Priester geweiht. Schon drei Tage nach der Primiz mußte er die Stelle als Pfarrverweser in Gomis-

Von 1896 bis 1907 betreute er sodann die Pfarrei Buchs, hernach amtete er während zwei Jahren in Herisau und von 1909 bis 1920 stand er der Gemeinde Wangs im St. Gallischen Oberland als Seelenhirte vor. Täglich wurde er dort mündlich und schriftlich von vielen Kranken um Rat und Hilfe bestürmt, so daß er auf die Dauer die schwere Arbeitsbürde als Seelsorger und Heilkundiger nicht mehr ertrug. Um sich in seinem vorgerückten Alter noch ganz als Samaritan der leidenden Menschheit widmen und als Pionier der giftfreien Kräuterheilkunde wirken zu können, zog er ins Bündnerland, nach Zizers.

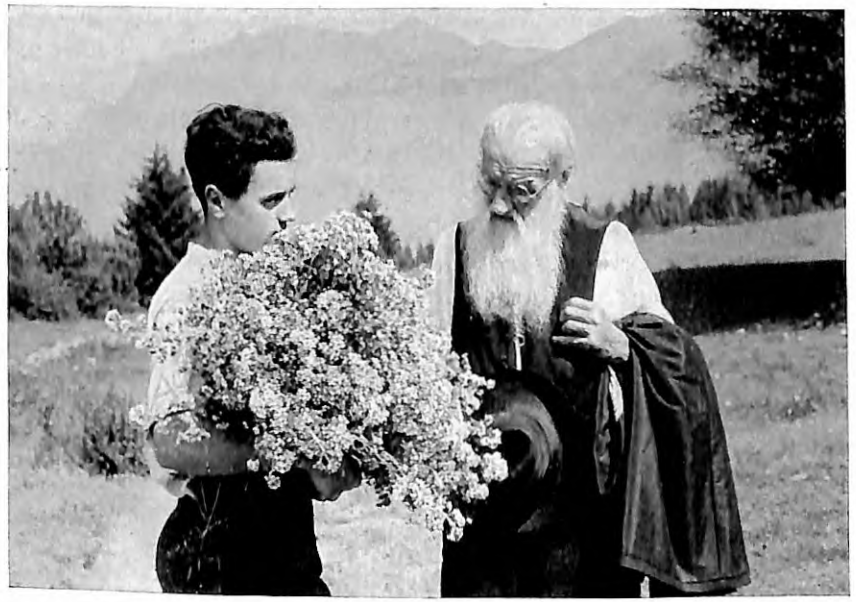
Zuerst hatte er aber einen heftigen Kampf mit der Behörde und der Ärzteschaft auszufechten, bevor ihm die Ausübung seiner Heilmethode erlaubt wurde. Eine spontane Volksinitiative ebnete ihm den Boden zur Erreichung seines Zieles.

Als 65jähriger Student mußte Pfarrer Künzle im Jahre 1922 vor einer hochnotpeinlichen Ärzteprüfungskommission ein Examen ablegen, das er glänzend bestand. So wurde er behördlich als Kräuterpfarrer anerkannt und mit einem Schlage weltberühmt. Vom In- und Ausland pilgerten leidende Menschen (darunter selbst gekrönte Häupter) zum Priesterarzte nach Zizers. Er wurde zum autoritären Hierarchen der Botanik und der giftfreien Kräuterheilkunde.

Wie kaum einer hat es Pfarrer Künzle verstanden, den Menschen als Ganzes zu nehmen und den Wechselwirkungen von Leib und Seele Rechnung zu tragen. „Er besaß", so schrieb ein angesehener Zeitungsredaktor über ihn, „das Geheimnis, gedrückte Seelen aufzurichten und so die Vorbedingungen zu schaffen für eine erfolgreiche Behandlung des kranken Leibes. Er hatte zudem einen eigentlichen intuitiven Spürsinn für die verborgenen Heilkräfte in den Pflanzen."

So wurde er durch tiefgründiges, eifriges Studium des alten und besten Kräuterbuches von D. Jacobi Theodori, Tabernaemontani, sowie durch persönliches Forschen, durch Laboratoriumsexperimente und therapeutische Versuche zum Medizinalchemiker mit ungeheurem Erfolg. Von aller Herren Ländern flogen ihm Briefe zu, und Patienten verschiedener Herkunft und Sprachen suchten ihn in Zizers auf.

Der Name „Kräuterpfarrer Künzle" wurde im Volke zum Begriff. Außer nach Rußland gingen seine Kräuterheilmittel nach allen Ländern Europas und sogar nach überseeischen Gestaden. Die goldene Ader, welche ihm daraus zufloß, ließ er größtenteils Armen und Kranken, ohne Unterschied der Konfession, zukommen. Er zählte zu den größten Wohltätern der



Pfarrer Künzle auf der Ochsenweid in Zizers

Schweiz, obwohl bei ihm die rechte Hand nicht wußte, was die linke tat. Seine Liebestätigkeit geschah unauffällig und im verborgenen, und er selbst vergaß sie in vielen Fällen bald wieder. Fast alle sozialen Werke in der näheren und weiteren Umgebung zählten ihn zum Wohltäter.

Er selber lebte höchst einfach, wie es einem Jünger dessen, der nichts hatte und nicht wußte, wohin er sein Haupt legen konnte, geziemt. Er floh auch jeden Ruhm. Als echter Republikaner Gottes und katholischer Priesterdemokrat wollte er nur seinem höchsten Herrn den Weihrauch spenden, für ihn selber war er unerträglich.

Redaktor Ruesch sel. schrieb in den „Republikanischen Blättern" einmal über Pfarrer Künzle: „Der Priester Johannes Künzle hat der ganzen Kirche und dem ganzen Schweizervolke das Vorbild ungekünstelter und unverblümter Natürlichkeit gegeben, wie es seit Franziskus von Assisi vielleicht keiner mehr gab. Er war seiner Lebtag, um Beliebtheit oder Anstoß nicht fragend, die kurzwegige Ehrlichkeit und Offenheit, mit der das Reich Gottes aufgebaut und alles Dumme und alle Schlechtigkeit auf Erden besiegt werden könnte. Er hat immer das Volk, das einfachste, schlichteste Volk geliebt, und jeder Bergbauer galt ihm soviel wie ein Kardinal, nicht

innen bloß; er ist imstande, es in Gegenwart der Eminenz zu sagen. Der Reformierte steht ihm so nahe wie sein Glaubensgenosse. Für ihn ist der Glaube und die Rechtschaffenheit ein Heilkraut der Gesellschaft, und er frägt nicht nach der Wiese, in der er es findet. Dies alles liegt in seinem Wesen, ist erkämpfter Charakterwert. Und vor dem ziehe ich den Hut ab!"

Man staunt auch, zu erfahren, daß der bärtige, hochoriginelle Pfarrer, der die Hoheit und Weite der Natur in sich trug, der nichts Enges, Kleinliches, materiell Gebundenes kannte, dessen Ausdrucksweise voll Kraft und Saft, voll Mutterwitz und sprühendem Humor einmalig war, auch als begabter Komponist und Dichter Vorzügliches leistete, selbst verschiedene Dramen verfaßte und acht Sprachen in Wort und Schrift beherrschte.

Am bekanntesten wurde sein im Jahre 1911 herausgegebenes Büchlein „Chrut und Uchrut", das in beinahe einer Million Exemplaren freudige Aufnahme beim Volke fand und in verschiedene Sprachen übersetzt ist. In seiner Monatsschrift „Salvia", durch seinen Volkskalender sowie durch das „Große Kräuterheilbuch" führte er viele zu der Apotheke Gottes, zu den sicheren, giftfreien Heilquellen der Natur zurück. Zurück auch zu einer gesunden Ernährung und nicht zuletzt auf den einzigen richtigen Pfad, der zum Geber alles Guten führt.

Die wissenschaftliche Anerkennung seiner Entdeckungen und seiner Heilmethode, die lange kritisch und ablehnend war, erlebte der selbstlose Menschenfreund sehr spät.

Im Jahre 1945, am 9. Januar, verließ Pfarrer Künzle im patriarchalischen Alter von 87½ Jahren infolge Herzembolie in seltener Geistesfrische fast unbemerkt diese Welt. Er ging hinüber in die bessere, ins selige Reich, wo die schönsten Alpenblumen und Kräuter ihm duften und blühen.

Sein Werk aber lebt weiter, und unzählige Leidende erinnern sich heute noch des Kräuterpfarrers und greifen zu den von ihm geschaffenen Heilmitteln, um durch sie die Gesundheit wieder zu erlangen. Pfarrer Künzle hat durch sein beispielhaftes Leben als Seelsorger, Wohltäter und Priesterarzt goldene Spuren in der Welt hinterlassen, die durch Jahrhunderte nicht verwischt werden, weil alles Gute die Zeit überdauert.

Chrut und Uchrut

Als Kräuterpfarrer Künzle, der ehemalige Dorfpfarrer von Wangs und spätere Pionier der Kräuterheilkunde,

vor 40 Jahren

mit seinem unscheinbaren Kräuterbüchlein

Chrut und Uchrut

die Öffentlichkeit überraschte, wirkte dies auf weite Kreise unseres Volkes wie eine sensationelle Entdeckung. Dennoch ahnte damals niemand, am wenigsten der Verfasser selbst, daß sein kleines, jedoch originelles Pflänzchen in wenigen Jahren zum großen, segenspendenden Baume heranwachsen würde. — Pfarrer Künzles „Chrut und Uchrut" ist inzwischen in vielen Auflagen erschienen, mit über 900 000 Exemplaren nur in deutscher Sprache allein, und überdies in mehrere andere Sprachen übersetzt worden. Sein Losungswort „zurück zur Natur" hat überall, wo es vernommen wurde, gezündet und verständnisvollen Beifall gefunden. Der Verkünder der giftfreien Kräuterheilmethode fand überall dankbare Interessenten, die seinem Rufe bereitwillig folgten und dadurch wieder zu Gesundheit und Wohlbefinden gelangten. Wenn auch das berühmte Erstlingswerk des Kräuterpfarrers einem weiteren Schrifttum rief, wie etwa dem bekannten Volkskalender Pfarrer Künzles oder seiner Monatsschrift „Salvia" und schließlich dem reich illustrierten Folianten des „großen Kräuterheilbuches", so hat doch das ebenso bescheidene wie inhaltsreiche Büchlein „Chrut und Uchrut" von seiner Berühmtheit und Beliebtheit kaum etwas eingebüßt. Es ist nach 40 Jahren immer noch so aktuell und als stiller Hausfreund ebenso geschätzt wie ehedem. Es gilt als wahre Fundgrube der oft so verblüffend wirksamen Hausmittel gegen mancherlei Gebresten und Leiden. „Chrut und Uchrut" wird daher — selbst wenn es schon vergilbt und „zerbrechlich" und vom vielen Gebrauch ganz abgegriffen ist — in den Tagen der Krankheit immer wieder hervorgeholt und zu Rate gezogen. Es ist aber nicht nur in den Stuben und Kammern des eigenen Landes zu finden, sondern auch im Ausland, ja sogar in Übersee. Wie sehr das Kräuterbüchlein „Chrut und Uchrut" auch im Auslande geschätzt ist, geht aus den in der Schweiz eintreffenden Berichten immer wieder hervor. Nichts könnte das Gesagte rührender und deutlicher illustrieren, als der vielsagende Brief aus einem Flüchtlingslager Hamburgs, in welchem der von so vielen Lebensnöten gequälte Absender, ein aus dem baltischen Norden vertriebener und verarmter Kolonist, sich darüber beklagt, daß er auf der Flucht vor den Sklavenjägern des 20. Jahrhunderts — sein Kräuterbüchlein „Chrut und Uchrut" habe zurücklassen müssen.

Die Herausgeberin
Kräuterpfarrer Künzle G. m. b. H.

Ist Salbeitee ein Abmagerungsmittel?

Wir haben kürzlich, ohne Verantwortung der Redaktion eine Zuschrift gebracht, in der mitgeteilt wurde, daß zwei Tassen Salbeitee, täglich getrunken, einen Mann, der hundert Kilo wog, auf ein Gewicht von 86 Kilo heruntergebracht hätten. Und das ohne Einschränkungen der Mahlzeiten und anderer Flüssigkeit. «Ist wohl Salbeitee ein ‚Abmagerungsmittel'? haben ungezählte Leser und Leserinnen gefragt. Wir haben eine große Anzahl Kräuterbücher, so das große Kräuterbuch von Pfarrer Künzli, welches 500 Seiten Pflanzenbeschreibungen enthält, studiert. Den besten Aufschluß gab uns allerdings das bei *Albert Müller, Rüschlikon,* erschienene Werk «*Unsere Heilpflanzen*» von *Eugen Fischer.* Darin steht unter vielen anderen Angaben, daß Salbei eine spezifische Anregung auf die Herztätigkeit habe. Diese werde beschleunigt und verstärkt, denn Salbei enthält neben ungezählten anderen Bestandteilen Kampfer, welcher das Herz und den Kreislauf anregt und die Wasserausscheidung befördert. Auch der Nierentätigkeit ist Salbei zuträglich, hier haben wir wiederum die beschleunigte und vermehrte Wasserausscheidung. In keinem der Kräuterbücher und auch in keinen medizinischen Werken, die wir lasen, gilt Salbei als Abmagerungsmittel. Wir können uns die Abmagerung nur dadurch erklären, daß der hundert Kilo schwere Leser an Wasserstauungen litt. Sie können durch eine Herzschwäche, durch Nierenträgheit oder Leberstauungen hervorgerufen werden. Diese Wasserstauungen, in der medizinischen Sprache Oedeme genannt, scheinen sich durch regelmäßige Einnahme von Salbeitee zu vermindern. Was der Mensch hier als Fett betrachtet, ist Wasser, und Salbeitee aktiviert Herz, Nieren und auch die Leber zu häufiger Wasserausscheidung. Die gleiche oder ähnliche Wirkung würde auch eine fast salzlose Nahrung haben. Salz kann durch Diätsalz oder Kräuterwürze an den Speisen ersetzt werden. Nachdem wir ungefähr fünf dicke Bände über die Wirkung von Salbei konsultierten, müssen wir gestehen, daß Salbei kein ausgesprochenes Entfettungsmittel — sondern eher ein Entwässerungsmittel ist. Katzenschwanztee, salzarme Nahrung und Entwässerungsmittel, welche die Aerzte verschreiben, haben ungefähr die gleiche Wirkung. Wobei nochmals gesagt werden muß, daß Wasserstauungen im Körper sowohl von Herz- wie Nierenschwäche und ungezählten anderen, vom Arzt erkennbaren Krankheiten herrühren. Es tut uns außerordentlich leid, daß wir unseren zahlreichen Lesern den Salbeitee nicht als Abmagerungsmittel par excellence empfehlen können. Allerdings hat Salbei ungezählte andere gute Eigenschaften. Wir zitieren nachfolgend aus dem trefflichen Buche «Unsere Heilpflanzen» von Eugen Fischer, Albert Müller Verlag, Rüschlikon, noch folgende medizinische Anwendungen:

Wenn Salbei in der wissenschaftlichen Medizin auch noch nicht zur vollen Anerkennung der vielfachen Heilkräfte dieser seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde sehr geschätzten Pflanze gekommen ist, so hebt sie doch ihre große Bedeutung gegen den lästigen Nachtschweiß hervor. «Das wirksame Prinzip der Salbei ist wahrschein

Ist Salbeitee ein Abmagerungsmittel?

Wir haben kürzlich, ohne Verantwortung der Redaktion eine Zuschrift gebracht, in der mitgeteilt wurde, daß zwei Tassen Salbeitee, täglich getrunken, einen Mann, der hundert Kilo wog, auf ein Gewicht von 86 Kilo heruntergebracht hätten. Und das ohne Einschränkungen der Mahlzeiten und anderer Flüssigkeit. «Ist wohl Salbeitee ein ‚Abmagerungsmittel'? haben ungezählte Leser und Leserinnen gefragt. Wir haben eine große Anzahl Kräuterbücher, so das große Kräuterbuch von Pfarrer Künzli, welches 500 Seiten Pflanzenbeschreibungen enthält, studiert. Den besten Aufschluß gab uns allerdings das bei *Albert Müller, Rüschlikon,* erschienene Werk «*Unsere Heilpflanzen*» von *Eugen Fischer.* Darin steht unter vielen anderen Angaben, daß Salbei eine spezifische Anregung auf die Herztätigkeit habe. Diese werde beschleunigt und verstärkt, denn Salbei enthält neben ungezählten anderen Bestandteilen Kampfer, welcher das Herz und den Kreislauf anregt und die Wasserausscheidung befördert. Auch der Nierentätigkeit ist Salbei zuträglich, hier haben wir wiederum die beschleunigte und vermehrte Wasserausscheidung. In keinem der Kräuterbücher und auch in keinen medizinischen Werken, die wir lasen, gilt Salbei als Abmagerungsmittel. Wir können uns die Abmagerung nur dadurch erklären, daß der hundert Kilo schwere Leser an Wasserstauungen litt. Sie können durch eine Herzschwäche, durch Nierenträgheit oder Leberstauungen hervorgerufen werden. Diese Wasserstauungen, in der medizinischen Sprache Oedeme genannt, scheinen sich durch regelmäßige Einnahme von Salbeitee zu vermindern. Was der Mensch hier als Fett betrachtet, ist Wasser, und Salbeitee aktiviert Herz, Nieren und auch die Leber zu häufiger Wasserausscheidung. Die gleiche oder ähnliche Wirkung würde auch eine fast salzlose Nahrung haben. Salz kann durch Diätsalz oder Kräuterwürze an den Speisen ersetzt werden. Nachdem wir ungefähr fünf dicke Bände über die Wirkung von Salbei konsultierten, müssen wir gestehen, daß Salbei kein ausgesprochenes Entfettungsmittel — sondern eher ein Entwässerungsmittel ist. Katzenschwanztee, salzarme Nahrung und Entwässerungsmittel, welche die Aerzte verschreiben, haben ungefähr die gleiche Wirkung. Wobei nochmals gesagt werden muß, daß Wasserstauungen im Körper sowohl von Herz- wie Nierenschwäche und ungezählten anderen, vom Arzt erkennbaren Krankheiten herrühren. Es tut uns außerordentlich leid, daß wir unseren zahlreichen Lesern den Salbeitee nicht als Abmagerungsmittel par excellence empfehlen können. Allerdings hat Salbei ungezählte andere gute Eigenschaften. Wir zitieren nachfolgend aus dem trefflichen Buche «Unsere Heilpflanzen» von Eugen Fischer, Albert Müller Verlag, Rüschlikon, noch folgende medizinische Anwendungen:

Wenn Salbei in der wissenschaftlichen Medizin auch noch nicht zur vollen Anerkennung der vielfachen Heilkräfte dieser seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde sehr geschätzten Pflanze gekommen ist, so hebt sie doch ihre große Bedeutung gegen den lästigen Nachtschweiß hervor. «Das wirksame Prinzip der Salbei ist wahrscheinlich ihr ätherisches Oel, das eine starke Drüsenwirkung hervorruft, die Schweißsekretion sehr hemmt. Auch Leute mit ewig nassen Händen nehmen sie mit bestem Erfolg.» Das Kraut der Salbei wird als Drüsenmittel für die Haut und Schleimhaut gelobt. Es beruhigt bei Schweißausbruch infolge Schwäche und bei Nachtschweiß. Der Kräuterforscher Flamm-Kroeber, der die Pflanze eingehend untersucht hat, hebt hervor, daß die Salbei eine direkte Nervenwirkung erziele. Sie sei außerdem angezeigt bei katarrhalischen und entzündeten Magen-Darm-Störungen, bei Leberanschwellung und Gallenstauung, bei fieberhaften Lungenerkrankungen, Nierenschwäche, bei zu seltener und träger Regel. Der Zürcher Pharmakologe E. Asper bezeichnet die Salbei als bedeutende Arzneipflanze. Sie besitze eine spezifische Wirkung auf die Herztätigkeit und das Nervensystem. Sie beschleunige die Herztätigkeit und somit die Blutzirkulation und werde erfolgreich angewendet bei Schwindel, Zittern der Glieder, Lähmungen, chronischem Rheumatismus und Gicht. Salbeitee befördert die Monatsregel.

Als Nervenmittel bewährt die Salbei sich dort, wo eine Uebererregbarkeit des Zentralnervensystems mit erhöhter Reflexerregbarkeit und einschlägigem Zittern der Hände verbunden ist. Die ätherischen Oele der Salbei wirken auf die Schleimhäute und im Zusammenhang damit auf sekretorische Vorgänge im Innern des Körpers, besonders auf den Darmkanal und das Lungengewebe. Salbei soll eine gute Wirkung bei Husten, Heiserkeit, Durchfall, Wasserleiden und schlechter Verdauung haben.

Pfarrer Kneipp empfiehlt die Salbei für Magen, Darm und Leber. Er rät sie auch an in Verbindung mit Wermut bei gutartigen Magengeschwüren sowie für Leber und Nieren. Sie entfernt Verschleimungen, kräftigt und reinigt die Häute. Salbei stärkt auch die Nerven, entfernt Zittern, Krampf, fallende Sucht und Schlafsucht.

Zubereitungsarten:

Als Tee: 1 Teelöffel Salbeiblätter auf 1 Tasse kochendes Wasser, täglich zwei Tassen.

Als schweißtreibendes Mittel: 2 Eßlöffel auf 1 Tasse Wasser, oft in Verbindung mit andern Heilpflanzen, je nach der erwünschten Hauptwirkung.

Aeußerlich: Der kalte Aufguß zu Umschlägen bei veralteten, eiternden Wunden.